EL PODER DE LA PRESENCIA

CÓMO LA PRESENCIA DE LOS PADRES MOLDEA EL CEREBRO DE LOS HIJOS Y CONFIGURA LAS PERSONAS QUE LLEGARÁN A SER

DANIEL J. SIEGEL
TINA PAYNE BRYSON

DE LOS AUTORES DEL BESTSELLER *EL CEREBRO DEL NIÑO*

ALBA

EL PODER DE LA PRESENCIA

CÓMO LA PRESENCIA DE LOS PADRES MOLDEA EL CEREBRO DE LOS HIJOS Y CONFIGURA LAS PERSONAS QUE LLEGARÁN A SER

DANIEL J. SIEGEL
TINA PAYNE BRYSON

DE LOS AUTORES DEL BESTSELLER *EL CEREBRO DEL NIÑO*

ALBA

Índice

Cubierta

Dedicatoria

Epígrafe

Palabras de bienvenida

Capítulo 1
Qué significa estar presente

Capítulo 2
¿Por qué algunos padres están presentes y otros no?
INTRODUCCIÓN A LA TEORÍA DEL APEGO

Capítulo 3
Más allá de los cascos y las rodilleras
AYUDAR A TU HIJO A SENTIRSE SEGURO

Capítulo 4
El valor de ser conocido
AYUDAR A TU HIJO A SENTIRSE VISTO

Capítulo 5
La presencia nos acompaña como parte de un todo tranquilizador
AYUDAR A TU HIJO A SENTIRSE CONSOLADO

Capítulo 6
Todas las condiciones reunidas
AYUDAR A TU HIJO A SENTIRSE A SALVO

Conclusión
De la zona de juegos a la residencia de estudiantes
UNA MIRADA HACIA EL FUTURO

Hoja para la nevera

Agradecimientos

Créditos

Alba Editorial

DANIEL J. SIEGEL
TINA PAYNE BRYSON

EL PODER DE LA PRESENCIA

Cómo la presencia de los padres moldea el cerebro de los hijos y configura las personas que llegarán a ser

Traducción
Isabel Ferrer Marrades

ALBA

D. J. S.: Para Alex y Maddi, que me inspiran a diario para estar presente como padre, pese a que andan por el mundo en el viaje de la vida que seguimos compartiendo; y para Caroline, por la forma en que seguimos presentes el uno para el otro. Gracias a todos.

T.P.B.: Para Scott, que está presente para mí, y para mis tres «apegüelos», Ben, Luke y JP: que encontréis un júbilo y un sentido profundos al estar presentes para los demás y al rodearos de personas que estén presentes para vosotros.

DE TINA Y DAN: Para todos los padres e hijos de este mundo: sois nuestra esperanza para el futuro y el puente que nos permite estar presentes para el planeta Tierra.

Si alguna vez hay un mañana en que no estemos juntos…
hay una cosa que nunca debes olvidar.
Eres más valiente de lo que crees, más fuerte de lo que pareces, y más listo de lo que piensas.
Pero lo más importante es que, incluso si nos separamos… siempre estaré contigo.

Christopher Robin a Winnie-the-Pooh
La gran aventura de Winnie-the-Pooh

Palabras de bienvenida En nuestro libro más reciente, *El cerebro afirmativo del niño,* respondimos a una pregunta que los padres y las madres[1] nos plantean una y otra vez: *¿Qué rasgos debo potenciar predominantemente en mis hijos?* En ese libro analizamos los principales atributos que los padres deben tratar de inculcar en sus hijos a fin de ayudarlos a convertirse en adultos capaces de llevar vidas felices, satisfactorias, relacionales y llenas de sentido.

El libro que ahora tienes en tus manos responde a una pregunta distinta, centrada no tanto en las cualidades de los propios niños como en el planteamiento que debe adoptar un progenitor al criar a su hijo: *¿Qué es lo más importante que puedo hacer por mis hijos para ayudarlos a salir adelante y a sentirse a gusto en el mundo?* Observa que esta pregunta no se centra tanto en las aptitudes y capacidades que quieres desarrollar en *tus hijos* como en la forma en que enfocas *tú* la relación paternofilial.

Nuestra respuesta es sencilla (pero no necesariamente fácil): debes estar presente para tus hijos.

Va a ser para nosotros todo un placer explicarte a qué nos referimos con eso y ayudarte a entender lo crucial que es el hecho de estar presente. Nuestro principal objetivo es dejar de lado las discusiones y controversias en torno a la manera de criar a los hijos y reducir la labor de los padres al concepto más importante cuando se trata de ayudar a los hijos a ser niños felices y sanos, para que disfruten y tengan éxito en la vida y en las relaciones. Siempre procuramos evitar las fórmulas simplistas y las supuestas «panaceas» que ofrecen el «camino verdadero» para criar a los hijos. La realidad es que la labor de los padres es compleja y difícil, y las respuestas a la mayoría de las preguntas dependen de la edad y la etapa en el desarrollo del niño, las circunstancias generales y el temperamento del niño, además del tuyo.

Nuestro principal objetivo es dejar de lado las discusiones y controversias en torno a la manera de criar a los hijos y reducir la labor de los padres al concepto más importante cuando se trata de ayudar a los hijos a ser niños felices y sanos, para que disfruten y tengan éxito en la vida y en las relaciones.

Dicho esto, añadiremos que casi todas las preguntas y dilemas con respecto a la labor de los padres se circunscriben a la idea de relación, así que en eso vamos a centrarnos aquí. Aquellos de vosotros que conocéis nuestras otras obras –*El cerebro del niño, Disciplina sin lágrimas* y *El cerebro afirmativo del niño*– veréis que en muchos sentidos este libro completa nuestro cuarteto de títulos, reuniendo las diversas ideas sobre el cerebro pleno y sintetizando «de qué va todo esto». Y si no habéis leído aún los libros anteriores, *El poder de la presencia* puede ser una excelente introducción a todo lo que hemos escrito en los últimos años.

Gracias por concedernos la oportunidad de daros a conocer la importancia de la presencia.

Dan y Tina

Capítulo 1
Qué significa estar presente

Un mensaje que transmitimos una y otra vez siempre que escribimos sobre el ejercicio de la paternidad es que no hace falta ser perfecto. Nadie lo es. No existe una forma de criar a los hijos libre de defectos. (Haremos una pausa mientras dejas escapar un profundo suspiro de alivio.) Así que brindemos con un trago de zumo de fruta caliente, olvidado en el monovolumen, por todos nosotros, los padres imperfectos.

En cierto modo eso ya lo sabemos, pero muchos –en especial los progenitores comprometidos, considerados y conscientes de su labor– incurrimos sistemáticamente en sentimientos de ansiedad o ineptitud. Como es natural, nos preocupamos por nuestros hijos y su seguridad, pero también nos preocupa no educarlos lo «suficientemente bien». Nos preocupa que nuestros hijos de mayores no sean responsables o resilientes o relacionales o… (rellenar el espacio en blanco). Nos preocupa fallarles o herir sus sentimientos. Nos preocupa no prestarles atención suficiente, o prestarles *demasiada* atención. ¡Incluso nos preocupa preocuparnos demasiado!

Hemos escrito este libro para todos los padres imperfectos dispuestos a cuidar con esmero a sus hijos (así como para los abuelos y los maestros y los profesionales imperfectos y cualquiera que cuide con esmero a un niño). Tenemos un mensaje fundamental que ofrecerte, un mensaje reconfortante y esperanzador: cuando no sepas bien cómo reaccionar ante tu hijo en una situación determinada, no te preocupes. Siempre hay algo que puedes hacer, y es la mejor opción. En lugar de preocuparte, o de tratar de alcanzar un nivel de perfección que sencillamente no existe, basta con que *estés presente.*

Estar presente significa lo que parece. Significa estar ahí para tus hijos. Significa estar *presente en sentido físico,* así como proporcionarles una presencia *de calidad.* Proporciónasela cuando estés atendiendo sus necesidades; cuando estés expresándoles tu amor; cuando estés aleccionándolos; cuando os riáis juntos; incluso cuando discutas con ellos. No tienes que ser perfecto. No tienes que leer todos los libros de éxito sobre el ejercicio de la paternidad, ni que inscribir a tus hijos en todas las actividades de enriquecimiento personal adecuadas. No tienes que ser un progenitor comprometido. Ni siquiera tienes que saber exactamente lo

que estás haciendo. Basta con tu presencia.

Estar presente significa poner todo tu ser –tu atención y tu conciencia– cuando estés con tu hijo. Cuando estamos presentes para nuestro hijo, lo estamos mental y emocionalmente, y en ese preciso momento. En muchos sentidos, no existe más tiempo que el ahora –este momento presente en el tiempo–, y recae en ti la responsabilidad de aprender a ofrecer tu presencia de formas que te empoderen en grado sumo a ti como progenitor y fomenten en tu hijo la resiliencia y la fortaleza. Es este poder de la presencia lo que nos permite crear una mente empoderada para nuestros hijos… incluso si metemos la pata con regularidad.

Según tus antecedentes y la clase de padres que tuviste en la infancia, estar presente para tus hijos podría salir de ti con naturalidad. O bien podría resultarte difícil. Puede que ahora reconozcas que *no* estás presente para tus hijos de manera sistemática, ni física ni emocionalmente. En las próximas páginas analizaremos cómo, al margen de tus propias experiencias de infancia, puedes ser –y seguir siendo– la clase de progenitor que quieres ser.

Por supuesto, todos tomamos decisiones buenas y malas en nuestra faceta de padres, y hay muy diversas aptitudes que podemos adquirir para ayudar a nuestros hijos a desarrollarse de formas óptimas. Pero, en definitiva, el ejercicio de la paternidad consiste sencillamente en estar presentes para nuestros hijos. Como pronto explicaremos, las investigaciones longitudinales sobre desarrollo infantil muestran que uno de los mejores predictores para saber cómo será nuestro hijo –en cuanto a felicidad, desarrollo social y emocional, dotes de liderazgo, relaciones significativas e incluso éxito académico y profesional– es si ha adquirido seguridad por tener al menos una persona que estuviera presente para él. En distintas culturas de todo el mundo, estos estudios constatan que hay una manera universal de ejercer bien la paternidad, aunque no exenta de defectos. Y lo bueno es que estas constataciones empíricas pueden sintetizarse y luego hacerse accesibles a todos nosotros, los padres imperfectos de todo el mundo. De eso trata este libro.

Las investigaciones longitudinales sobre desarrollo infantil muestran que uno de los mejores predictores para saber cómo será nuestro hijo –en cuanto a felicidad, desarrollo social y emocional, dotes de liderazgo, relaciones significativas e incluso éxito académico y profesional– es si ha adquirido seguridad por tener al menos una persona que estuviera presente para él. En distintas culturas de todo el mundo, estos estudios constatan que hay una manera universal de ejercer bien la paternidad, aunque no exenta de defectos.

En qué consiste estar presente: las cuatro condiciones

Cuando un cuidador previsiblemente (no perfectamente) cuida de un niño, este se beneficiará de los mejores resultados, incluso en situaciones considerablemente adversas. Los cuidados previsibles que sustentan una relación saludable y empoderadora encarnan lo que llamamos las «cuatro condiciones»: ayudar a los niños a sentirse 1) *seguros:* se sienten protegidos y libres de todo mal; 2) *vistos:* saben que les importas y les prestas atención; 3) *consolados:* saben que estarás a su lado en los malos momentos; y 4) *a salvo:* basándose en las otras condiciones, confían en que, previsiblemente, los ayudes a sentirse «a gusto» en el mundo, y después aprenden a ayudarse *a sí mismos* a sentirse seguros, vistos y consolados.

Cuando podemos ofrecer a los niños las cuatro condiciones, enmendando las cosas cuando se producen inevitables rupturas en las conexiones con nuestros hijos, ayudamos a crear lo que se llama «apego seguro», y esto es absolutamente vital para el desarrollo saludable y óptimo del niño.

Como en nuestros otros libros, todo lo que presentamos aquí se basa en la ciencia y la investigación. Y, como pronto explicaremos, estas ideas surgen de la teoría del apego, campo en el que durante el último medio siglo los investigadores han estado realizando minuciosos estudios. Si conoces nuestras obras anteriores –desde el libro de Dan en colaboración con Mary Hartzell titulado *Ser padres conscientes,* hasta nuestros libros conjuntos *El cerebro del niño, Disciplina sin lágrimas* y *El cerebro afirmativo del niño–,* verás inmediatamente, a medida que leas las próximas páginas, que aquí ampliamos nuestros textos, ahondando en los conceptos esenciales para comprender la teoría científica en que se basa el ejercicio de la paternidad desde la perspectiva del cerebro pleno. Incluso hemos incorporado algún que otro nuevo giro, puesto que nuestra comprensión del ejercicio de la paternidad y el cerebro, como también la teoría del apego en general, sigue creciendo y evolucionando. Por tanto, los lectores que conocen bien nuestra obra descubrirán cosas nuevas pero al mismo tiempo se sentirán cómodos, reconociendo conceptos ya familiares y a la vez entendiéndolos mejor. Hemos hecho todo lo posible por presentar la información científica de forma asequible, a fin de que incluso aquellos que se acercan a estas ideas por primera vez puedan asimilarlas y aplicarlas inmediatamente a sus vidas personales y a su labor como padres.

Aparte de la teoría del apego, el otro marco científico principal en que se basa nuestro trabajo es la neurobiología interpersonal (NBIP). En nuestro enfoque combinamos varias disciplinas científicas en una única perspectiva que abarca todo lo relativo al desarrollo de la mente. La NBIP estudia cómo nuestra mente –incluidos nuestros sentimientos y pensamientos, nuestra atención y conciencia– y nuestro cerebro y todo nuestro cuerpo están profundamente entretejidos en nuestras relaciones con los demás y el mundo que nos rodea, dando forma a quienes somos. En el campo de la NBIP hay abundante bibliografía profesional (ya más de setenta títulos) que analiza la ciencia de la salud mental y el desarrollo humano. Dentro de los ámbitos que se sintetizan en la NBIP se encuentra el estudio tanto del apego como del cerebro, prestándose especial atención a los cambios producidos en el cerebro en respuesta a la experiencia, especialidad conocida como neuroplasticidad.

La neuroplasticidad explica cómo la arquitectura física del cerebro se adapta a las experiencias e información nuevas, reorganizándose y creando vías neurales basadas en lo que una persona ve, oye, toca, piensa, ejercita, etcétera. Todo aquello a lo que prestamos atención, todo aquello que ponemos de relieve en nuestras experiencias e interacciones, crea nuevos vínculos en el cerebro. Cuandoquiera que se centra la atención, se encienden las neuronas. Y cuandoquiera que se encienden las neuronas, estas se conectan entre sí, o se juntan.

LAS NEURONAS QUE SE ENCIENDEN AL MISMO TIEMPO SE CONECTAN ENTRE SÍ AL MISMO TIEMPO

¿Qué tiene que ver esto con la presencia? Verás, si estás presente de manera fiable en la vida de tus hijos, eso puede tener efectos significativos en la arquitectura física y la conectividad de su cerebro, creando modelos mentales y expectativas sobre el funcionamiento del mundo. Un modelo mental es un compendio elaborado por el cerebro que produce una generalización a partir de muchas experiencias repetidas. Estos modelos mentales se construyen sobre la base del pasado, criban nuestra experiencia actual y dan forma a la manera en que anticipamos y a veces incluso forjamos nuestras interacciones futuras. Los modelos mentales se forman en la arquitectura de las redes neurales subyacentes al apego y la memoria.

Lo decimos muy en serio: las experiencias que proporciones en el contexto de la relación con tu hijo moldearán literalmente la estructura física de su cerebro. Esas conexiones creadas en el cerebro influyen a su vez en cómo funcionará su mente. En otras palabras, cuando los padres están presentes de un modo sistemático, la mente de sus hijos acaba previendo que el mundo es un lugar que puede entenderse y con el que puede interactuarse de manera significativa –incluso en momentos difíciles y dolorosos–, porque las experiencias que les ofreces configuran las formas en que el cerebro procesa la información. El cerebro aprende a anticipar ciertas realidades, basándose en lo que ha ocurrido previamente. Eso significa que tus hijos preverán qué sucederá a continuación basándose en su experiencia anterior. Así que cuando estás presente para ellos, acaban creándose la expectativa de interacciones positivas, por parte de otros y de sí mismos. Los niños aprenden quiénes son y quiénes pueden y deben ser, tanto en los buenos momentos como en los malos, a través de sus interacciones con nosotros, sus padres. Estar presentes crea por tanto en nuestros hijos vías neurales que conducen a la identidad individual, la determinación, la fortaleza y la resiliencia.

Cuando los padres están presentes de un modo sistemático, la mente de sus hijos acaba previendo que el mundo es un lugar que puede entenderse y con el que puede interactuarse de manera significativa –incluso en momentos difíciles

y dolorosos–. Estar presentes crea por tanto en nuestros hijos vías neurales que conducen a la identidad individual, la determinación, la fortaleza y la resiliencia.

Al hacerlo, se da a los niños la oportunidad no solo de ser más felices y estar más realizados, sino también de alcanzar una situación más satisfactoria a nivel emocional, relacional e incluso académico. Entonces la paternidad pasa a ser también mucho más fácil, ya que los niños son más equilibrados desde el punto de vista emocional y se desenvuelven mejor cuando las cosas no salen a su gusto.

Presentar las cuatro condiciones

En los próximos capítulos explicaremos las cuatro condiciones con detalle, pero para empezar expondremos de manera general cuál es nuestro objetivo. A veces las cuatro condiciones se entrelazan o superponen porque cuando los niños se sienten seguros, vistos y consolados desarrollan un apego seguro para con sus cuidadores. Ese apego seguro es el resultado que todos los padres preocupados por el cuidado de sus hijos intentan crear en la vida de estos. Una relación de apego seguro permite a un niño sentirse a gusto en el mundo e interactuar con los demás como un auténtico individuo que sabe quién es. Aborda el mundo desde lo que hemos llamado un *cerebro afirmativo,* interactuando con nuevas oportunidades y retos desde una postura abierta, curiosa y receptiva, en lugar de rígida, temerosa y reactiva. Todo su cerebro está más integrado, lo que significa que es capaz de utilizar las funciones más complejas de este incluso cuando se enfrenta a situaciones difíciles y de responder a su mundo desde una posición de seguridad, mostrando más equilibrio emocional, más resiliencia, más discernimiento y más empatía. A eso nos referimos al hablar de un «niño de cerebro pleno». Por consiguiente, el niño no solo será más feliz, sino que además tendrá más aptitudes sociales; es decir, estará más capacitado para llevarse bien con los demás, resolver los problemas en colaboración, tener en cuenta las consecuencias, pensar en los sentimientos de otras personas, etcétera. En suma, un niño con apego seguro no solo es más feliz y se siente más satisfecho, sino que también es más fácil estar con él y criarlo.

Pensemos, por ejemplo, en la primera condición. Un requisito imprescindible para sentirse a salvo es sentirse *seguro.* Los niños se sienten seguros cuando se sienten protegidos en sentido físico, emocional y relacional. Ese es el primer paso hacia el apego seguro, ya que el primer cometido de un progenitor es mantener a sus hijos a salvo. Necesitan *sentir* y *saber* que están a salvo. Tienen que creer que sus padres van a protegerlos del daño físico, pero también que van a velar por su seguridad emocional y relacional. Eso no significa que los padres nunca puedan

cometer un error o decir o hacer algo que hiera sus sentimientos. Eso lo hacemos todos, mucho más de lo que desearíamos. Pero cuando metemos la pata con nuestros hijos –o cuando ellos la meten con nosotros–, lo reparamos cuanto antes.

Así aprendemos que incluso cuando se cometen errores y se pronuncian palabras ásperas, seguimos queriéndonos y deseamos arreglar las cosas. Ese mensaje, cuando se transmite sistemáticamente, lleva a un sentimiento de seguridad. Recuerda: la clave está en reparar, reparar, reparar. No existe la paternidad perfecta.

La segunda de las cuatro condiciones se centra en ayudar a los niños a sentirse *vistos.* Gran parte de la labor de nosotros los padres consiste simplemente en estar presentes para nuestros hijos en sentido físico: asistimos a sus recitales, pasamos tiempo con ellos, jugamos con ellos, leemos juntos y muchas cosas más. La «cantidad de tiempo» sí importa. Claro que sí. Pero *ver* a un niño va más allá de la mera presencia física. Conlleva estar en sintonía con lo que sucede dentro de ellos y centrar realmente la atención en sus sentimientos, pensamientos y recuerdos íntimos, lo que sea que pase por sus mentes, que *subyazga* a su comportamiento. Ver de verdad a un niño significa prestar atención a sus emociones, tanto positivas como negativas. No todos los segundos del día; eso no puede hacerlo nadie. Pero sí podemos, de manera sistemática, celebrar las alegrías y las victorias de nuestros hijos y sufrir con ellos cuando experimenten las heridas que la vida inevitablemente inflige. Sintonizamos con su paisaje interno. Eso es lo que significa estar presentes emocional y relacionalmente: estar ahí para nuestros hijos y enseñarles qué es querer a una persona y cuidar de ella. Así es como nuestros hijos llegan a «sentirse sentidos» por nosotros, a percibir que sentimos lo que sucede dentro de ellos más allá de la mera observación de su comportamiento externo. Cuando sepan que estaremos presentes de manera fiable –no perfecta, y tal vez no siempre–, construirán esos modelos mentales que conducen a una seguridad profunda.

Según muestran las investigaciones, cuando vemos la mente de nuestro hijo, este aprende a ver su propia mente. A esta aptitud la llamamos «visión de la mente», como analizaremos más adelante, y se sitúa en el centro de la inteligencia emocional y social. Lo bueno es que, incluso si no has adquirido esa visión de la mente en tu propia vida, puedes desarrollarla a una edad adulta y ofrecer así a tu hijo conversaciones basadas en la visión de la mente –cosa que te enseñaremos a hacer– para que él pueda asimilar lo que tú nunca tuviste ocasión de aprender de pequeño. Ese es un don que puede reorientar positivamente y para siempre la manera de interactuar de tu familia.

Cuando tu hijo se siente visto por ti y aprende a conocer su propia mente a partir de esas conexiones de la visión de la mente, puede también comprender

mejor a los demás. Si a la experiencia de sentirse visto se le añade la sensación de seguridad, el niño irá bien encaminado hacia una vida llena de significado y júbilo en la que se sentirá a salvo.

Debemos procurar que nuestros hijos, además de sentirse seguros y vistos, se sientan *consolados* en sus horas más difíciles. Eso no significa –ni mucho menos– que los rescatemos de toda situación dolorosa e incómoda. Es un hecho que a menudo cuando más aprenden y maduran
mente tendrán que afrontar en el mar de la vida. Consiste en enseñarles a aprovechar la ola cuando llega y estar con ellos cuando nos necesitan. No deben albergar la menor duda de que estaremos presentes en los momentos difíciles. Deben saber, en lo más hondo de su ser, que cuando sufran, e incluso cuando se porten mal, estaremos ahí para ellos. Tenemos que dejar que aprendan que en la vida hay dolor, pero esa lección debe ir acompañada de la profunda conciencia de que nunca tendrán que sufrir solos.

Los niños deben saber, en lo más hondo de su ser, que cuando sufran, e incluso cuando se porten mal, estaremos ahí para ellos. Tenemos que dejar que aprendan que en la vida hay dolor, pero esa lección debe ir acompañada de la profunda conciencia de que nunca tendrán que sufrir solos.

Sentirse seguros, vistos y consolados lleva a la cuarta condición, *estar a salvo*, basada en la previsibilidad. Tampoco esta tiene que ver con la perfección. Nadie puede ejercer la paternidad sin cometer errores. Se trata más bien de que hagas saber a tus hijos que pueden contar, una y otra vez, con tu presencia. Se sentirán a salvo cuando crean que harás todo lo posible para velar por su seguridad, que te esforzarás para ayudarlos a sentirse vistos cuando acudan a ti y que cuando las cosas no salgan a su gusto estarás ahí para consolarlos. El efecto neurobiológico de las cuatro condiciones es un cerebro integrado: un sistema nervioso que sea resiliente y que no permanezca en estados de estrés prolongadamente. Como consecuencia, los niños pueden hacer frente a la vida desde el supuesto de que se encuentran en una situación segura, de que el amor y las relaciones estarán presentes en sus vidas y serán consistentes, y de que son capaces de manejar los inevitables momentos difíciles de la vida, lo cual les permite sentirse a salvo y a gusto en el mundo.

El efecto neurobiológico de las cuatro condiciones es un cerebro integrado: un sistema nervioso que sea resiliente y que no permanezca en estados de estrés prolongadamente. Como consecuencia, los niños pueden hacer frente a

la vida desde el supuesto de que se encuentran en una situación segura, de que el amor y las relaciones estarán presentes en sus vidas y serán consistentes, y de que son capaces de manejar los inevitables momentos difíciles de la vida, lo cual les permite sentirse a salvo y a gusto en el mundo.

El apego seguro: la meta última

Como ves, el poder que subyace a la presencia es tal que los niños se sienten sistemáticamente seguros, vistos, consolados y a salvo. Pero hablemos con claridad: la presencia no es el objetivo de la labor de ser padre. Más bien es el *medio* por el cual se avanza hacia el resultado deseado. El verdadero objetivo es lo que llamamos «apego seguro». Eso es lo que queremos para nuestros hijos. No hay nada más importante que podamos hacer por ellos. El apego seguro aumenta de por vida la satisfacción y la felicidad de los niños. Además, optimiza su sentido de la identidad, la calidad de sus relaciones, su éxito académico y profesional, e incluso el desarrollo de sus cerebros.

Hablemos en términos más concretos. Sucesivos estudios han demostrado que los niños que disfrutan de un apego seguro tienen más probabilidades de desarrollar un gran número de ventajas.

Dedica un momento a echar un vistazo a la lista que verás a continuación. Cuando hablamos del apego seguro como meta última de la paternidad, se debe en gran medida a esas características. Dicho en términos sencillos, cuando los niños sienten apego seguro para con sus cuidadores tienen muchas más oportunidades de prosperar, en el colegio, en las relaciones y en la vida.

¿Y cómo se desarrolla ese apego seguro en los hijos? Efectivamente: mediante la presencia. Según han demostrado reiteradamente los estudios científicos, uno de los mejores predictores de cómo será un niño de mayor –con respecto a muy diversos parámetros– es el hecho de si cuentan o no con al menos una persona que esté ahí para ellos y en sintonía con ellos, lo que nosotros hemos llamado simplemente «estar presente» para ellos. Es todo muy sencillo (pero, repetimos, no siempre fácil): para mejorar las posibilidades de tus hijos de lograr un desarrollo saludable y óptimo, lo único que tienes que hacer es ayudarlos a sentirse seguros, vistos, consolados y a salvo. Y para eso, solo tienes que estar ahí para ellos –estar presente–, o sea, ser receptivo a quienes son, proporcionándoles la experiencia de sentirse a salvo. Se podría considerar que la presencia es una quinta condición, que nos guía hacia las otras cuatro.

las VENTAJAS de un APEGO SEGURO:

- [illegible] Y MÁS FELICES CON LOS PADRES Y LOS HERMANOS
- [illegible]
- [illegible] AUTONOMÍA
- [illegible] MAYOR
- [illegible]
- [illegible] MEDIA
- [illegible] EFICAZ EN LA ADOLESCENCIA

Existen varias razones fundamentales por las que el apego seguro da lugar a estos resultados positivos. En primer lugar, cuando estás presente para tus hijos, ellos se sienten seguros y a salvo en general. Parten de una sensación de arraigo en el mundo, de modo que, incluso cuando las cosas no salen a su gusto, saben que no pasa nada.

Una buena manera de verlo es pensando que el apego seguro sirve como factor de mediación cuando los niños se enfrentan a obstáculos y frustraciones. Un apego seguro no impedirá que los niños experimenten situaciones y emociones negativas. Al fin y al cabo, estamos hablando de la vida. Van a sentir dolor, además de decepción, exasperación, insatisfacción, etcétera. Tu misión como progenitor *no* es impedir que experimenten contratiempos y fracasos, sino proporcionarles los instrumentos y la resiliencia emocional que necesitan para capear las tormentas de la vida, y después caminar a su lado a través de esas tormentas.

Tu misión como progenitor no es impedir que experimenten contratiempos y fracasos, sino proporcionarles los instrumentos y la resiliencia emocional que necesitan para capear las tormentas de la vida, y después caminar a su lado a través de esas tormentas.

Un apego seguro, pues, es como un elemento de protección emocional, comparable a un casco de *skateboarding.* Llevar casco no evitará un accidente, pero si se produce un percance, las consecuencias serán muy distintas.

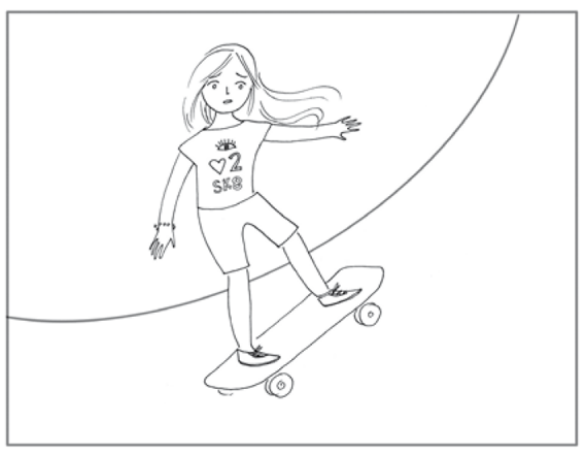
Análogamente, un niño con apego seguro no se librará de las muchas aflicciones y decepciones que acompañan el proceso de crecimiento. También él puede sentirse rechazado cuando un amigo no lo invita a su fiesta de cumpleaños.

Y del mismo modo es posible que cuando se haga mayor, la primera persona de la que se enamore le parta el corazón. Pero cuando se enfrente a estas dificultades, tendrá los protectores emocionales necesarios para sobrellevar el desplante a causa de la fiesta y superar el disgusto sin perder permanentemente una sólida sensación de sí mismo.

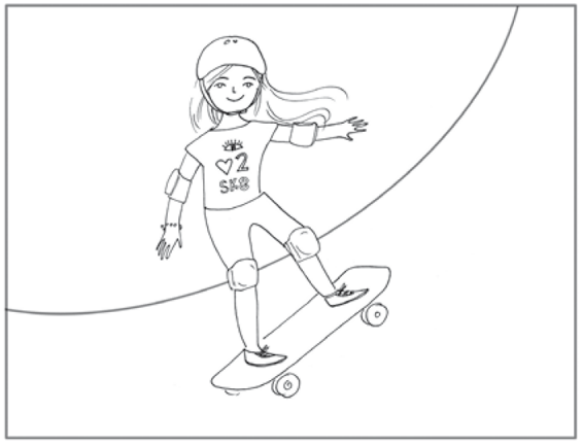
Un apego seguro puede allanar las situaciones para los niños, especialmente para aquellos que se enfrentan a retos especiales, como las experiencias vitales traumáticas, el estrés del entorno, los problemas de desarrollo, médicos o genéticos, o las dificultades de aprendizaje.

Un apego seguro puede allanar las situaciones para los niños, especialmente para aquellos que se enfrentan a retos especiales, como las experiencias vitales traumáticas, el estrés del entorno, los problemas de desarrollo, médicos o genéticos, o las dificultades de aprendizaje.

Sin apego seguro.

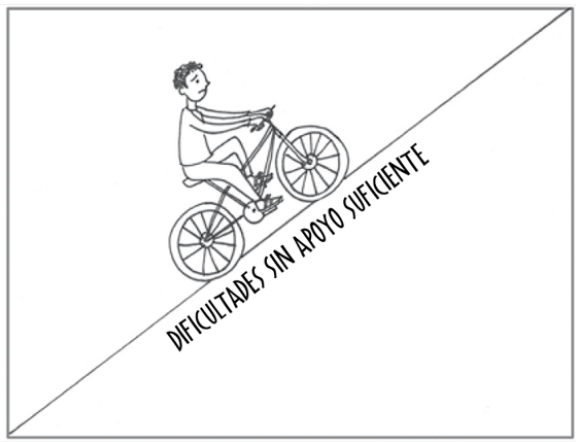


Apego seguro como elemento de protección emocional.



Es un hecho que para ciertos niños la vida puede ser más dura, y acaso estos tengan la sensación de que están pedaleando continuamente cuesta arriba. No estará a tu alcance eliminar la fuerza de la gravedad o suavizar la cuesta, pero si eres capaz de proporcionar las cuatro condiciones mediante una presencia sistemática, podrás al menos atenuar la pendiente para que el pedaleo no le resulte tan arduo.

Para algunos niños la vida es especialmente dura.



Podemos facilitarles las cosas con nuestra presencia.

Como hemos dicho, no se trata de que retires del camino de tu hijo las muchas dificultades a las que deba enfrentarse. Pero, con tu amor y tu presencia, puedes allanárselo y facilitarle las cosas para que supere los obstáculos que se le presenten. Así aprenderá a estar presente para sí mismo y a encontrar maneras saludables de contar con el apoyo de los demás. Cuando las cosas se compliquen, su resiliencia emocional interna lo ayudará a saber qué hacer.

Eso también es aplicable a la hora de tomar decisiones difíciles. A este respecto, los resultados de las investigaciones son muy claros: lo que parecen aptitudes personales internas –como la autoconciencia y la resiliencia emocional– se desarrolla en realidad a partir de las interacciones interpersonales de los niños, a partir de sus relaciones con sus cuidadores y otros a medida que crecen. Los niños con apego seguro están más capacitados para regular sus emociones y tomar decisiones acertadas. Están más preparados para prever las consecuencias de las cosas, tener en cuenta las perspectivas de los demás y actuar de manera constructiva y beneficiosa, no perjudicial y destructiva. Naturalmente, eso facilita las cosas al niño y al progenitor, así como la relación entre ambos.

Un último motivo por el que el apego seguro da lugar a resultados tan poderosos es que proporciona a los niños lo que los investigadores del apego denominan una «base en la que sentirse a salvo» desde la que explorar su mundo. Les permite sentirse libres para salir y ver lo que hay más allá del horizonte. Como padres, no somos solo un refugio seguro; somos también una plataforma de lanzamiento. Explicaremos este aspecto más ampliamente en las próximas páginas. Con todo, la idea central es que, mediante el apego seguro, los niños pueden abordar el mundo con una mentalidad de cerebro afirmativo. Son emocionalmente equilibrados, resilientes, perspicaces y empáticos. Pueden exhibir todos estos atributos porque se sienten seguros y cómodos en el mundo,

porque en casa tienen una base en la que sentirse a salvo.

> Los niños con apego seguro están más capacitados para regular sus emociones y tomar decisiones acertadas. Están más preparados para prever las consecuencias de las cosas, tener en cuenta las perspectivas de los demás y actuar de manera constructiva y beneficiosa, no perjudicial y destructiva. Naturalmente, eso facilita las cosas al niño y al progenitor, así como la relación entre ambos.

Tener clara tu propia narración

Para proporcionar esa base en la que sentirse a salvo, y todo lo que la acompaña, nosotros, como padres, estaremos mejor equipados si logramos saber quiénes somos: si somos «autoconscientes» y conocemos nuestra propia narración y la forma en que nuestra propia infancia nos ha hecho tal como somos de adultos. Con esta verdad en mente, dedicaremos una parte considerable de este libro a ayudarte a comprender tu propia narración y comprender el tipo de apego que recibiste de tus cuidadores. El principal predictor de la medida en que los padres pueden proporcionar apego seguro y estar presentes para sus hijos es si han reflexionado sobre sus propias experiencias y hasta qué punto percibieron las cuatro condiciones en sus cuidadores.

No estamos diciendo que los padres tengan que haber recibido un trato adecuado de sus propios padres para proporcionar apego seguro a sus hijos. Con respecto a esto, la ciencia nos transmite un claro mensaje, un mensaje de esperanza, no de desesperación: incluso si no recibimos apego seguro de nuestros propios cuidadores, podemos proporcionárselo a nuestros hijos si hemos reflexionado sobre la narración de nuestro propio apego y le hemos encontrado un sentido. ¡Esa es una estimulante noticia determinada por las investigaciones!

Queremos hacer hincapié en lo siguiente: puedes proporcionar unos cimientos estables y afectuosos a tu hijo incluso si no los recibiste de tus padres.

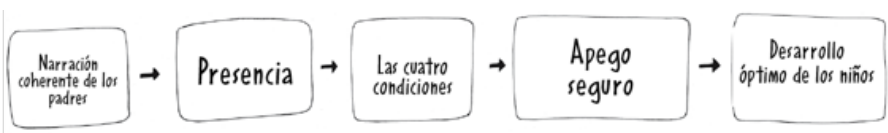
> Incluso si no recibimos apego seguro de nuestros propios cuidadores, podemos proporcionárselo a nuestros hijos si hemos reflexionado sobre la narración de nuestro propio apego y le hemos encontrado un sentido. Puedes proporcionar unos cimientos estables y afectuosos a tu hijo incluso si no los recibiste de tus padres.

Con ese fin, el objetivo de gran parte de este libro es ayudarte a adquirir la

mayor claridad posible con respecto a la forma en que fuiste criado y en que influyeron en ti tus relaciones. Cuando desarrolles lo que llamamos una «narración coherente» sobre tu pasado, podrás actuar de manera mucho más deliberada y sistemática como padre y ser mucho más eficaz en las formas en que estás presente para tus hijos. Por tanto, a partir del próximo capítulo y a lo largo de todo el libro, te daremos la oportunidad de analizar hasta qué punto te has sentido seguro, visto, consolado y a salvo en tu propia vida. Con este conocimiento más profundo de tu propia narración y tus experiencias, serás más capaz de proporcionar las cuatro condiciones a tus hijos. Eso significa que puedes estar presente, enseguida y a menudo.

A este respecto, nuestro mensaje general es de esperanza. Trabajando a partir de las investigaciones más recientes en NBIP, neuroplasticidad y la teoría del apego, deseamos subrayar una máxima inspiradora: la historia no determina el destino. Podemos comprender nuestro pasado, y si lo comprendemos, no regirá nuestro presente y nuestro futuro. No tenemos que huir de nuestro pasado, ni vivir esclavizados por él. Recuerda: cuando posas la atención en algo, fluye la activación neural y aumenta la conexión neural. Nunca es demasiado tarde para que le encuentres sentido a tu vida. Si lo consigues, puedes transformar no solo tu relación con tus hijos, sino también contigo mismo, puesto que de hecho puede cambiar la forma en que se ha configurado tu cerebro.

Puedes ver este proceso como una sucesión de acontecimientos. Recapitulando, consiste en lo siguiente: la meta última de la labor de los padres es el apego seguro de nuestros hijos. Eso se logra mediante la presencia y la creación de las cuatro condiciones. Para eso es necesario que encontremos el sentido de nuestras propias narraciones personales, la historia de nuestras relaciones y nuestro apego. Así pues, ahí es donde empieza todo: en la comprensión de la clase de apego que recibimos de nuestros cuidadores. La sucesión de los acontecimientos, pues, presenta este aspecto:



Nos centramos sobre todo en la dinámica progenitor-hijo, pero queremos insistir en una cuestión ya desde el principio: todas las ideas que examinemos en los próximos capítulos son aplicables a cualquier relación. Cuando somos capaces de estar presentes para las personas que nos importan, nuestras relaciones prosperan, nuestro cerebro es más saludable y está más integrado y nuestra vida tiene más sentido.

HEMOS ESCRITO ESTE LIBRO PARA TI, SEA CUAL SEA EL MOMENTO EN QUE TE HALLES COMO PROGENITOR

Como en nuestros libros anteriores –*El cerebro del niño, Disciplina sin lágrimas* y *El cerebro afirmativo del niño*–, aquí nos centramos en el cerebro del niño y en ofrecerte nuevas formas de pensar cuál es la mejor manera de enriquecer la mente en desarrollo de tu hijo. Cada progenitor puede abordar esta cuestión desde perspectivas distintas, y mientras escribíamos este libro, teníamos en mente a cuatro tipos de padres distintos.

El primer grupo se compone de aquellos preocupados y hasta obsesionados por la necesidad de *hacerlo* mejor y *ser* mejores padres. Se atormentan por sus errores y por las oportunidades perdidas con sus hijos. Se repiten «debería» hasta la saciedad, a veces en forma de lamentaciones («Debería haber enseñado inglés a mi hijo» o «No debería haberme perdido aquella primera entrada del decimocuarto partido de béisbol de la liga infantil»), y a veces en forma de preocupaciones sobre el futuro («Debería llevarla más al centro de acogida para hacer trabajo de voluntariado si no quiero que acabe siendo una niña mimada» o «Debería dedicar más tiempo a enseñarle lo que es la empatía mientras vamos en el coche para que de adulto sea más amable»). Y lo peor de todo es que estos padres se castigan cuando cometen errores con sus hijos, repitiéndose sin cesar alguna versión de «Debería hacerlo mejor».

¿Te suena de algo? Si es así, nuestro mensaje es de consuelo: lo estás haciendo bien. Estás presente. Eso es lo que importa. No tienes que ser perfecto; no puedes. Todos aprendemos a lo largo de la vida. Basta con que estés ahí para tus hijos. Quiérelos. Utiliza los momentos de disciplina como oportunidades para enseñar y crear aptitudes. Modela la amabilidad, el respeto y el cuidado de uno mismo. Discúlpate cuando pierdas una oportunidad de conectar o metas la pata de otra manera. Ellos no necesitan todas las ventajas, ni necesitan un superpadre. Solo te necesitan a ti: auténtico, defectuoso y plenamente presente. Si eres uno de esos padres, nuestro mensaje es que no seas tan duro contigo mismo.

Lo estás haciendo bien. Estás presente. Eso es lo que importa. No tienes que ser perfecto; no puedes. Todos aprendemos a lo largo de la vida. Basta con que estés ahí para tus hijos. Quiérelos. Utiliza los momentos de disciplina como oportunidades para enseñar y crear aptitudes. Modela la amabilidad, el respeto y el cuidado de uno mismo. Discúlpate cuando pierdas una oportunidad de conectar o metas la pata de otra manera. Ellos no necesitan todas las ventajas, ni necesitan un superpadre. Solo te necesitan a ti: auténtico, defectuoso y plenamente presente.

También nos dirigimos a los padres que tienen un hijo con dificultades, que se porta mal o que atraviesa una crisis. Esos padres sencillamente se preguntan cómo tratar a su hijo, cómo abordar los abrumadores retos a los que se enfrentan a diario. Si te encuentras problemas como estos, *estar presente* te ayudará a tomar conciencia de las cosas fundamentales y más importantes que necesitas hacer por ese niño. Como en nuestros otros libros, propondremos estrategias específicas y prácticas que puedan ayudar a un niño que pide a gritos amor y apoyo.

En tercer lugar, nos dirigimos a los padres nuevos o futuros que se sienten del todo perdidos y abrumados ante la idea de guiar a un hijo por la infancia y la adolescencia. Si perteneces a esta categoría, las teorías y estrategias claras y prácticas que examinamos no solo te proporcionarán una filosofía amplia sobre la manera de abordar la paternidad primeriza, sino también pasos concretos y precisos que te ayuden a interactuar con tus hijos de manera afectuosa e intencionada. Puedes incluso concebir este libro como una guía para principiantes sobre la educación de los hijos, que te ayudará a centrarte en lo que es más importante en tu nuevo y apasionante (y sí, a menudo pavoroso) viaje.

Por último, nos dirigimos específicamente al creciente número de padres que están cada vez menos presentes en las vidas de sus hijos. A veces eso se debe a las largas jornadas de trabajo y a las múltiples exigencias de la familia moderna. Aunque, por otro lado, debido a que las pantallas ocupan una parte mayor de nuestro tiempo, los padres permiten cada vez más que sus dispositivos acaparen la atención que anteriormente habrían dedicado a sus hijos, con lo que disminuyen drásticamente las oportunidades de interacción paternofilial.

Nuestro mensaje sobre la presencia aborda este fenómeno frontalmente, sin juzgarlo ni culpabilizar. Nos hallamos ante una realidad evidente: vivimos en un mundo lleno de dispositivos, y el genio ya ha salido de la botella. Las pantallas forman una parte integrante y útil de nuestro mundo, y la electrónica proporciona grandes ventajas con las que todos contamos y de las que todos disfrutamos. No decimos lo contrario. (Muchos están leyendo ahora mismo este libro en una pantalla, ¡y desde luego no vemos ningún inconveniente en eso!) Pero sí nos preocupa que los dispositivos impidan a los padres estar presentes en la vida de sus hijos. Eso se convierte en un problema cuando estos están físicamente presentes, pero en absoluto implicados, es decir, no verdaderamente *presentes*. Así pues, en las próximas páginas expondremos enfoques realistas e intencionados de cómo pasar tiempo con los hijos.

Sea cual sea la categoría en la que encajas, queremos ofrecerte esperanza y orientación en tu búsqueda de un camino para llegar a ser el padre que deseas ser, y por tanto ayudar a tus hijos a convertirse en adultos que lleven vidas ricas, significativas y conectadas.

Por cierto, estamos siempre hablando de padres, pero somos muy conscientes

de que hoy día muchos abuelos y otros cuidadores ayudan a criar a los niños. Todo lo que aquí decimos es aplicable también a esas relaciones. Además, admiramos enormemente a los numerosos educadores y profesionales de la salud que apoyan la labor de los padres y otros cuidadores, y los hemos tenido en cuenta al exponer los principios y perspectivas que pueden guiar su labor y explicar los recursos que pueden recomendar a los padres preocupados que acuden a sus despachos.

Quienquiera que seas, y sea cual sea el motivo que te ha llevado a elegir este libro, debes saber lo mucho que valoramos que nos hayas incluido en este viaje cuya meta es mejorar la vida de los niños a quienes quieres. Solo con leer estas páginas, estás dando un gran paso en el esfuerzo de ofrecer tu presencia. Y a eso se reduce todo.

Capítulo 2
¿Por qué algunos padres están presentes y otros no?
Introducción a la teoría del apego

¿*En qué consiste ser un buen padre?*

Si hacemos esta pregunta a la gente, obtendremos respuestas muy diversas. Para algunos, lo importante será la experiencia de una persona con sus propios padres; para otros, será el nivel de conocimientos de esa persona, especialmente con respecto a las filosofías de la labor de ser padres. Algunos podrían subrayar el papel de la educación religiosa de los padres, o su nivel ético y moral, o sus esfuerzos para ser consecuentes, amables, pacientes, etcétera.

Indudablemente, todos estos factores pueden influir en nuestra labor de padres. Pero, como hemos explicado en el capítulo 1, décadas de rigurosa investigación aportan una respuesta concreta a esa pregunta, y es profundamente esperanzadora. Si queremos saber por qué a los niños les va bien en la vida (desde un punto de vista emocional, relacional, social, educativo, etcétera), debemos examinar si han desarrollado un apego seguro con al menos un cuidador que esté presente para ellos sistemáticamente. Y el mejor predictor para saber si los cuidadores pueden proporcionar esa clase de apego seguro es que tengan lo que podría llamarse sencillamente «presencia parental». Los padres con presencia han reflexionado sobre su propia narración y su historial de apego y les han encontrado un sentido. Incluso si ese historial fue problemático, encontrar sentido a la vida capacita a los padres para comprender la presencia con una conciencia abierta y receptiva que les permite estar ahí para sus hijos de manera fiable.

¿Qué conduce a los niños a un éxito profundo y duradero?
Un apego seguro a un cuidador que esté presente.

¿Cómo proporcionamos ese apego seguro?
En primer lugar, desarrollando una narración coherente
que dé sentido a las experiencias de la primera etapa

Dicho de manera más sencilla, es más probable que los niños acaben siendo resilientes, afectuosos y fuertes cuando perciben la presencia de los padres. No tenemos que ser perfectos, pero nuestra manera de estar presentes (o no estarlo) influye en las personas en que se convertirán nuestros hijos y en cómo se configurarán sus cerebros.

Naturalmente hay otros factores –sucesos aleatorios, rasgos de temperamento innatos, vulnerabilidades heredadas– que no podemos cambiar, y eso también incide en el desarrollo de nuestros hijos. Pero en lo concerniente a lo que *podemos* hacer para moldear el crecimiento de nuestros hijos, las investigaciones son sólidas. Los padres que están presentes son aquellos que han dado sentido a las experiencias de su propia vida, creando una «narración coherente» y siendo capaces de ofrecer presencia parental tanto interna como externa. Internamente, llegamos a comprender cómo ha dado forma el *pasado* a quienes somos en el *presente* de un modo que nos libera para ser lo que queremos ser ahora y en el *futuro.* Y externamente, aprendemos cómo tener una conciencia abierta y receptiva –tener *presencia parental*– a fin de que nuestro hijo se sienta sentido, comprendido y conectado a nosotros. Dar sentido y tener presencia: en eso consiste estar presente. Y por ahí empezaremos, ayudándote a plantearte en qué medida has dado sentido a tus experiencias con tus propios padres y puedes estar presente en la vida de tus hijos.

¿Hasta qué punto has reflexionado sobre cómo han influido las experiencias de tu infancia en tu propio desarrollo, prediciendo e influyendo así en la forma en que interactúas con tus hijos? ¿Cómo crees que la primera etapa de tu vida familiar incidió/repercutió en las formas en que se desarrolló tu cerebro en respuesta a esas experiencias, o bien directamente, o bien por cómo tuviste que aprender a adaptarte, o quizá incluso a sobrevivir ante sucesos difíciles/conflictivos?

Dar sentido y tener presencia: en eso consiste estar presente. Y por ahí empezaremos, ayudándote a plantearte en qué medida has dado sentido a tus experiencias con tus propios padres y puedes estar presente en la vida de tus hijos.

Lo bueno es que, si estás dispuesto a realizar esa labor, la ciencia puede ayudarte a entender tu propio historial de apego. Es más, incluso si no has recibido una educación óptima –debido a la ausencia de tus padres, sus ángulos

muertos, sus malos tratos, o cualquier otra razón–, tu estrategia del apego no es inalterable. La historia no es el destino.

¿Hasta qué punto has reflexionado sobre cómo han influido las experiencias de tu infancia en tu propio desarrollo, prediciendo e influyendo así en la forma en que interactúas con tus hijos?

Aunque tus padres no estuvieran presentes para ti, o lo estuvieran solo a veces, o se comportaran de forma temible y dañina, tú puedes estar ahí para tus propios hijos de manera saludable y constructiva. Pero quizá tengas que hacer algún esfuerzo para reflexionar sobre tu propio historial de apego y determinar la clase de apego que quieres proporcionar a tus hijos. En realidad, puedes *elegir* hasta qué punto estar presente para tus hijos, y sí, puedes desarrollar tu propia capacidad para estar presente examinando tu historial y dándole sentido para ti.

La historia NO es el destino. Al dar sentido a tu propia narración, puedes convertirte en la clase de padre que quieres ser, independientemente de cómo te criaron tus padres.

La teoría del apego básica: qué significa para ti como progenitor

Empecemos por introducir los principios básicos de la teoría del apego. Si has leído nuestros otros libros, ya conoces algunas de las nociones esenciales. En el resto de esta obra abarcaremos esos rudimentos y complementaremos lo que ya hemos dicho antes. La teoría del apego sigue expandiéndose a medida que la nueva información –de ámbitos como la teoría de la evolución, la genética y la epigenética– refuerza sus principios fundamentales. En las próximas páginas introduciremos nuevas formas de pensar en la identidad y las relaciones, y aplicaremos esa información a los conceptos introducidos en el capítulo anterior. Creemos que lo encontrarás tan fascinante como nosotros, y confiamos en que esclarezca tus propias experiencias, tanto con tus padres como con tus hijos.

Los conocimientos que hemos adquirido de la teoría del apego en las últimas décadas han afectado profundamente la manera de entender la paternidad y el desarrollo infantil. Dan recibió una beca de investigación del Instituto Nacional de Salud Mental para estudiar el apego antes de dirigir el programa de formación clínica en psiquiatría infantil y juvenil en UCLA, y Tina, en la investigación que llevó a cabo durante su doctorado y después, se ha centrado en esta teoría y en sus

aplicaciones prácticas desde la perspectiva de la neurobiología interpersonal. El fundamento científico de esta especialidad es sólido y fiable y tiene profundas consecuencias en nuestra manera de aplicar sus constataciones en un amplio espectro de culturas y situaciones familiares para optimizar el desarrollo de los niños. Afortunadamente, hoy día la información no es ya tan desconocida como en el pasado reciente.

Dicho en pocas palabras: los niños que forman vínculos fuertes –apego seguro– con sus padres a muy temprana edad llevan vidas mucho más felices y satisfactorias. Estos vínculos de apego se forman cuando los padres atienden las necesidades de sus hijos y los reconfortan de manera fiable, como al cogerlos cuando lloran o abrazarlos y tranquilizarlos cuando están alterados. Cuando los niños experimentan este tipo de comportamiento y conexión fiables, disponen de la libertad de aprender y desarrollarse sin tener que utilizar la atención o la energía para sobrevivir o para mantenerse en un estado hipervigilante, alertas a ligeros cambios en su entorno o en sus cuidadores.

Al nacer, todos tenemos el impulso innato de conectar, y cuando se establece esa conexión de manera fiable y se llevan a cabo reparaciones en respuesta a rupturas relacionales, el cerebro puede crecer de manera óptima. Cuando los niños disfrutan de un apego seguro con su cuidador principal, estas experiencias previsibles y, por tanto, fiables reducen sus niveles de estrés y les permiten desarrollar la seguridad en sí mismos y, en último extremo, la independencia. Aprenden a gestionar sus propios sentimientos y conductas, lo que les permite madurar.

Cuando los niños disfrutan de un apego seguro con su cuidador principal, estas experiencias previsibles y, por tanto, fiables reducen sus niveles de estrés y les permiten desarrollar la seguridad en sí mismos y, en último extremo, la independencia. Aprenden a gestionar sus propios sentimientos y conductas, lo que les permite madurar.

Ya sabemos que puede parecer asombroso, pero es asombrosamente cierto: aprendemos a convertirnos en quiénes somos e incluso a *saber* quiénes somos por la manera en que experimentamos la conexión con nuestra figura de apego. Lo que quizá consideres una experiencia privada, personal e interna, como percibir tus emociones y regularlas o ser consciente de tus recuerdos sobre ciertos sucesos, surge en realidad de tus relaciones sociales con otras personas importantes de tu vida. Somos seres profundamente sociales. Y nuestras conexiones relacionales configuran nuestras conexiones neurales internas. Con esta manera *interpersonal* de configurar lo *personal interno,* la mente del niño se desarrolla. (Ya hablaremos

largamente de esto más adelante.) Por eso un apego seguro puede ser tan importante en lo que se refiere a su incidencia en un desarrollo saludable.

Por otro lado, cuando no se establece este tipo de vínculo, los niños no aprenden esas lecciones y aptitudes esenciales, con lo que quedan expuestos a toda clase de problemas: agresividad, falta de respeto, hiperactividad, desarrollo deficiente del lenguaje, función ejecutiva débil e incluso una resiliencia menor ante problemas sistémicos, como la pobreza, la inestabilidad familiar o el estrés y la depresión de los padres.

Parece lógico, ¿no? A los niños que se sienten queridos y apoyados, que pueden contar con la presencia física y emocional de sus padres, les irá mejor en la vida. De hecho, incluso si un progenitor no está presente pero otro cuidador proporciona la clase de constancia y previsibilidad que un niño necesita, ese niño recibirá muchos de los beneficios derivados del apego seguro.

Los conocimientos científicos que subyacen a esta realidad fundamental son fascinantes, y relativamente sencillos de comprender. Queremos darte a conocer algunos de sus elementos básicos y mostrarte lo poderosos que pueden ser para ayudarte a entenderte a ti mismo y a entender las interacciones con tus hijos. Para empezar, examinaremos una innovadora investigación que dio inicio a una nueva forma de concebir el desarrollo. Por cierto, si te interesa ahondar más en los aspectos científicos de lo que estamos tratando aquí, echa una hojeada al libro de Dan *La mente en desarrollo: cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser.* Va por la tercera edición y analiza miles de estudios científicos que respaldan las conclusiones de estas y otras investigaciones en las que nos hemos basado a lo largo de todo este libro.

Antes de seguir adelante queremos hacer una observación: hemos procurado que las explicaciones que vienen a continuación sean lo más claras y concisas posible (manteniéndonos siempre fieles a la información científica) para que pueda entenderlas cualquier lego en la materia. Te animamos a leer el resto del capítulo si deseas comprender los elementos básicos de la teoría del apego a un nivel más profundo. No obstante, si no te interesan mucho los detalles científicos, puedes pasar con entera libertad al capítulo 3, en el que presentamos las ramificaciones más prácticas de todo lo que analizamos aquí.

La teoría del apego y el experimento de la situación extraña

En la década de 1960, los científicos desarrollaron una prueba fascinante y reveladora a la que sometían al cuidador y al niño a partir del momento en que este cumplía su primer año. A lo largo de ese primer año en la vida del niño, observadores expertos lo visitaban en su casa para evaluar las interacciones madre-niño utilizando una escala de medición estándar. Después, pasado ese año, cada pareja madre-niño se sometía a un experimento que duraba unos veinte minutos

en una habitación. Esta prueba se conoce como la «situación extraña para el niño», porque se centra en lo que ocurre cuando los bebés se separan de sus madres y se encuentran en una «situación extraña»: en una habitación ajena, con desconocidos o solos. Observando las reacciones de los niños en la estresante situación de ver que sus madres salían de la habitación y en especial sus respuestas cuando las madres volvían, los investigadores descubrieron que podían obtener mucha información sobre el sistema de apego de los bebés: la forma en que conectaban con sus principales cuidadores y en que utilizaban esa relación como «base en la que sentirse a salvo».

En los miles de veces que estos estudios se han repetido en distintas culturas, hemos constatado que la clave de la evaluación relacional es el momento de la reunión: cómo recibe el niño a la madre a su regreso, la prontitud con que el niño se calma cuando se lo consuela y cuánto tarda el niño en volver a jugar con los juguetes de la habitación. (Más adelante, estos mismos experimentos se realizaron con los padres, y los resultados generales fueron los mismos, así que podemos afirmar que esta es una evaluación de la relación niño-cuidador.) Los bebés con un apego seguro –lo que significa que la relación con ese progenitor es segura– presentan claras señales de echar de menos a su madre cuando esta abandona la habitación, la reciben activamente a su regreso, y después, al comprobar que la madre se queda en la habitación, enseguida se tranquilizan y vuelven a sus juguetes y actividades.

Los bebés con un apego seguro –lo que significa que la relación con ese progenitor es segura– presentan claras señales de echar de menos a su madre cuando esta abandona la habitación, la reciben activamente a su regreso, y después, al comprobar que la madre se queda en la habitación, enseguida se tranquilizan y vuelven a sus juguetes y actividades.

No es de extrañar que los investigadores observaran que los niños con apego seguro eran aquellos cuyos padres, en las visitas de observación previas en las casas, se mostraban sensibles, respondían a los intentos de conexión y podían interpretar las indicaciones de sus hijos y satisfacer sistemáticamente sus necesidades. En otras palabras, el cuidador recibía las señales del niño, entendía su significado desde el punto de vista de la experiencia interna del niño –la mente que subyacía al comportamiento del niño– y luego respondía de una manera previsible, oportuna, sensible y eficaz.

¿Con qué frecuencia se da este apego seguro? Los investigadores que ponen en práctica el paradigma de la situación extraña observan sistemáticamente que alrededor de dos tercios de los niños experimentan un apego seguro para con sus

principales cuidadores. No tienen padres perfectos (sea lo que sea eso), pero tienen padres que están presentes para ellos de manera sistemática cuando los necesitan, y eso produce un apego seguro.

El otro tercio de los niños presentan lo que se denomina *apego inseguro con su cuidador principal*, y se dividen en tres grupos. Al leer las siguientes descripciones, ten en cuenta un detalle: estos grupos tienen que ver con una relación y cómo se adapta el niño a esa relación; *no* constituyen una medición exclusivamente del niño.

Los niños del primer grupo con apego inseguro, al observarlos en la situación extraña, exhiben lo que se conoce como *apego evitativo*. Cuando la madre los deja solos, centran toda su atención en los juguetes de la habitación. De hecho, prácticamente no exteriorizan angustia ni ira cuando su madre se marcha, y no le hacen caso o incluso la eluden cuando vuelve.

Como quizá sospeches, en las observaciones en las casas de los niños con apego evitativo se advierte que los padres parecen indiferentes o insensibles a las señales y las necesidades de los niños. Atienden las necesidades *físicas* y les proporcionan juguetes y actividades, pero pasan por alto sus necesidades *emocionales.* Como consecuencia, los niños desarrollan la capacidad de minimizar

la expresión externa de sus necesidades de apego incluso cuando experimentan un malestar fisiológico interno. La necesidad de que el cuidador perciba y consuele el estado interno o las emociones del niño parece «quedar enterrada». En otras palabras, el bebé se adapta al hecho de que sus necesidades relacionales humanas básicas no queden satisfechas. En la interacción con un progenitor con el que el niño ha desarrollado un apego evitativo, incluso se resta importancia a las señales de angustia, por lo que el niño llega a la conclusión de que al progenitor no le interesa su malestar y, por tanto, si se limita a no mostrar su disgusto, obtendrá una respuesta mejor o simplemente no malgastará su energía ni experimentará frustración. En esencia, estos niños se adaptan a esa clase de relación mediante lo que se conoce como evitación conductual: sobrellevan la falta de sintonía de su progenitor pensando que, a efectos prácticos, les da igual si su madre está o no en la habitación.

Un niño puede tener un apego evitativo en su relación con un progenitor y, aun así, disfrutar de un apego seguro, junto con los beneficios correspondientes, con otro cuidador.

A propósito, por si te lo estás preguntando, esta estrategia del apego se vincula específicamente al historial relacional de las interacciones con ese progenitor en concreto, y cuando se evalúa el apego con otros cuidadores, se observa que es una estrategia del todo independiente. En efecto, un niño puede tener un apego evitativo en su relación con un progenitor y, aun así, disfrutar de un apego seguro, junto con los beneficios correspondientes, con otro cuidador.

LA SITUACIÓN EXTRAÑA – REENCUENTRO: APEGO EVITATIVO

Los niños del segundo grupo de apego inseguro presentan lo que se llama *apego ambivalente*. En este caso, los padres no muestran a sus hijos sistemáticamente ni cuidados ni sintonía, ni indiferencia ni insensibilidad. Lo que caracteriza los primeros años de la vida de estos niños es la inconsistencia de los padres. Tienen progenitores que unas veces sintonizan, manifiestan sensibilidad y responden, y otras no. Por consiguiente, la relación de apego genera en estos niños una ansiedad y una ambivalencia considerables en cuanto a la posibilidad de confiar en esos progenitores.

LA SITUACIÓN EXTRAÑA – REENCUENTRO: APEGO AMBIVALENTE

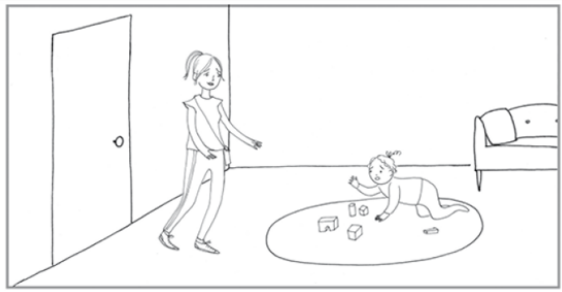
No se tranquiliza, ni siquiera en brazos de la madre.

No vuelve a jugar con facilidad.

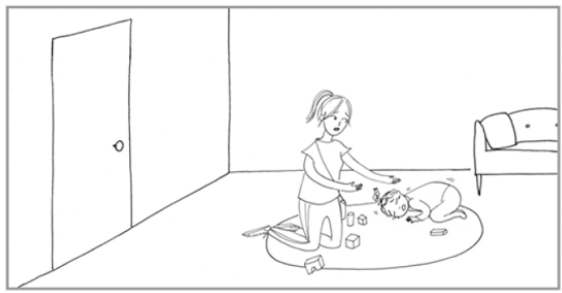
En la situación extraña, por ejemplo, el niño con apego ambivalente no se consuela ni cuando su madre lo deja ni cuando regresa. En lugar de volver a los juguetes como haría un niño con apego seguro, se aferra a su madre con preocupación o incluso desesperación. Parece no confiar en obtener cuidados y consuelo fiables en esa relación; como consecuencia, ni siquiera el contacto físico con la madre le proporciona una sensación de alivio.

LA SITUACIÓN EXTRAÑA – REENCUENTRO: APEGO DESORGANIZADO

Se acerca a la madre.



Elude la reconexión.



El historial de inconsistencia crea una sensación interna de confusión, y la presencia de la madre, cuando regresa, parece activar este estado de ansiedad e incertidumbre. En tanto que el niño con apego evitativo analizado anteriormente aparta su atención de la relación y a menudo la centra exclusivamente en los juguetes, minimizando así la activación del sistema de apego y sus peticiones de conexión, el niño con apego ambivalente teme apartar la atención de su madre por miedo a que ella se marche cuando él no mira, y de este modo maximiza el sistema de apego.

El tercer tipo de apego inseguro, el que causa más angustia, es el *apego desorganizado.* En este, el niño tiene dificultades para decidir cómo responder cuando la madre vuelve a la habitación y, como consecuencia, presenta un comportamiento desorganizado, desordenado o caótico. El niño puede mostrarse aterrorizado, luego aproximarse a la madre, luego alejarse, luego tirarse al suelo, indefenso, y llorar, luego quedarse inmóvil. Incluso puede ocurrir que el niño se aferre a la madre y simultáneamente haga ademán de apartarse.

El apego desorganizado se produce cuando los niños notan una *severa* falta de sintonía con sus padres, cuando los padres dan miedo y/o cuando los propios padres están asustados. A diferencia de los niños con los otros tipos de apego, que desarrollan modelos organizados –seguros o inseguros– para responder a un cuidador sensible, desconectado o inconsistente y tratar con él, aquí el niño no

logra encontrar una manera consistente o eficaz para sobrellevar la angustia inducida por un cuidador que a veces le causa terror.

¿Qué tienen que ver los modelos de apego en la infancia con nuestra manera de ejercer la paternidad?

A lo largo de más de un tercio de siglo se ha hecho el seguimiento de muchos de los niños que participaron inicialmente en el experimento de la situación extraña para el niño. Es increíble, ¿verdad? Los niños observados cuando eran bebés son ahora adultos, muchos ya padres. Eso significa que, basándonos en esta investigación de seguimiento longitudinal, podemos saber cómo han incidido las experiencias infantiles de esos participantes en sus tendencias relacionales en la vida adulta. Los investigadores han descubierto con interés que en su vida adulta, la gran mayoría de esos niños, a pesar de las influencias recibidas y las experiencias vividas en la infancia, continuaban en la misma categoría de apego: seguro, inseguro-evitativo, inseguro-ambivalente o inseguro-desorganizado. Muchos de aquellos que de mayores han pasado a otra categoría experimentaron modificaciones en sus mundos relacionales que los ayudaron a comprender los cambios en su apego.

Los teóricos del apego han concebido nombres para los modelos adultos de apego que se corresponden con esos otros modelos de la infancia. Mientras analizamos cada uno de ellos, observa cuál se asemeja más a tus propias experiencias. Piensa en tu historial de apego en la infancia y en cómo se ha desarrollado hasta llegar a la edad adulta. También puedes utilizar esa información para entender mejor a tu pareja, así como a tus amigos. Incluso puedes tomarla en consideración cuando elijas un canguro u otros cuidadores, o el colegio de tus hijos si es que tienes la opción.

Un detalle importante que debes tener presente mientras leas sobre estas categorías: la mayoría de nosotros poseemos, en cierta medida, distintas facetas de los varios modelos de apego. Puede que identifiques partes de ti en una categoría y luego reconozcas que también encajas en otro modelo. La gente no suele ajustarse limpia y claramente a una sola categoría. Pero lo más probable es que, al leer las descripciones siguientes, te identifiques con un modelo de apego por encima de los demás.

La gente no suele ajustarse limpia y claramente a una sola categoría. Pero lo más probable es que, al leer las descripciones siguientes, te identifiques con un modelo de apego por encima de los demás.

Apego seguro y libre

Ciertos niños, de adultos, tienen la suerte en general de disfrutar de buenas relaciones, sentirse respetados por sus iguales, realizar su potencial intelectual y regular bien sus emociones. Los investigadores del apego han definido esta versión adulta del apego seguro como *apego libre.* Debido al amor y la atención sistemáticos que recibieron en la infancia, estos individuos llegan a la edad adulta con una autonomía sin restricciones y autodirigida en la que gozan de la libertad de examinar y entender su pasado, de ser ellos mismos en el presente y de perseguir sus sueños y deseos en el futuro. Por tanto, un modelo de adaptación a una relación de apego se convierte en el medio por el cual el individuo aprende a regular sus emociones, su pensamiento, su memoria, su autoconocimiento y la capacidad para establecer relaciones interpersonales mutuamente gratificantes. Las conclusiones científicas son muy claras: desarrollamos la inteligencia emocional y social a través de la seguridad en nuestras relaciones de apego.

Los niños con modelos relacionales seguros son aquellos cuyas peticiones de conexión son atendidas con sensibilidad, y cuando inevitablemente se producen rupturas, estas se reparan. Sus padres perciben, saben interpretar y responden a sus necesidades. Están presentes para ellos. Pongamos por caso que un bebé de cuatro meses se echa a llorar. Su padre lo oye, deja lo que está haciendo, lo coge en brazos y pregunta: «¿Tienes hambre?». Acto seguido, le da el biberón con ternura.

Se han percibido y atendido sus señales de angustia. El padre ha interpretado lo que el bebé necesitaba y ha respondido eficaz, oportuna y afectuosamente. Los niños que tienen la suerte de contar con progenitores atentos se sienten conectados y protegidos, sobre todo en momentos de necesidad emocional, lo que crea sentimientos de seguridad y una base en la que sentirse a salvo desde la que explorar el mundo.

Una paternidad en sintonía da lugar a un apego seguro.

Así pues, ¿es de extrañar que esos niños lleguen a ser adultos que, gracias a su historial de apego seguro, pueden ir por la vida con menos tropiezos, superando sus muchas dificultades y decepciones y disfrutando de los momentos hermosos? Estos adultos valoran las relaciones, se comunican bien y muestran empatía con los demás, pero a la vez son independientes y autosuficientes. Son resilientes ante el estrés y pueden regular sus emociones y sus cuerpos, además de conocer su propia mente y su conducta. En consecuencia, están dispuestos a ofrecer su presencia y son capaces de hacerlo cuando sus propios hijos los necesitan, tal como hizo el padre con su bebé hambriento de cuatro meses.

Para orientarte con los diversos términos que introducimos en este capítulo, elaboraremos una tabla a medida que avancemos, añadiendo los términos nuevos.

Modelo de apego infantil

Tupdsiviosnesdcuonfigudras del niño		

Modelo de apego *seguro:* persistente, en sintonía, responde a la petición de conexión del bebé, capaz de interpretar las señales del niño y satisfacer previsiblemente sus necesidades. El progenitor «está presente» de manera fiable para el niño.	Mi padre no es perfecto, pero sé que vela por mi seguridad. Si necesito algo, se dará cuenta y responderá con rapidez y sensibilidad. Puedo confiar en que otras personas también lo harán. Mi experiencia interior es valorada, expresada y respetada.
Inseguro: evitativo	
Inseguro: ambivalente	
Inseguro: desorganizado	

APEGO EVITATIVO Y DESDEÑOSO

Obviamente, no todo el mundo ha nacido en una familia que le proporcione experiencias de apego seguro. Los niños con uno de los tres modelos de apego inseguro de adultos suelen desarrollar relaciones que, en mayor o menor medida, se caracterizan por el caos, la rigidez, o lo uno y lo otro.

Los niños con el primer tipo de apego inseguro, el apego evitativo, suelen convertirse en adultos que tienen dificultades para conectar no solo con los demás, sino también con su paisaje interno. A menudo no son conscientes de sus emociones o no están dispuestos a hacerles frente, y les cuesta conectar con las mentes y emociones de las personas con las que se relacionan. Evitan rígidamente tratar con el pasado, sus emociones y la cercanía en las relaciones. Y esto coincide con sus experiencias de la infancia. De niños, sus cuidadores pasaron por alto en gran medida sus necesidades emocionales, así que, para ellos, aprender a desdeñar sus sentimientos fue simplemente una estrategia de supervivencia, la base para un modelo de apego adquirido.

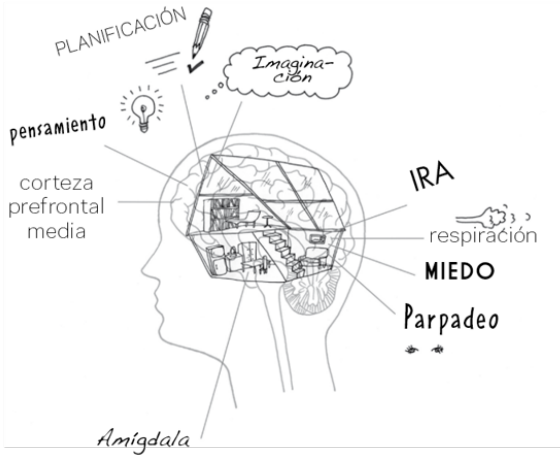
Imagina una situación distinta para el bebé de cuatro meses que hemos mencionado antes. En esta ocasión, llora, pero su padre tarda un rato en darse cuenta, ya que sencillamente desdeña sus llamadas y sigue leyendo su libro. Después, cuando por fin responde, está irritado por la interrupción. Sumido en un estado de frustración, cambia el pañal al bebé y, malhumorado, vuelve a dejarlo en el parque, pero el bebé sigue quejándose. El padre, más exasperado aún, lo coloca en la cuna, pensando que debe de estar cansado. El bebé sigue llorando y quejándose, y por fin el padre, cuando su hijo ha pasado hambre durante una hora, le da el biberón.

¿Qué aprende el bebé de interacciones repetidas como esta, en la que la respuesta de su padre a su llanto es tan tardía y ajena a lo que realmente siente y necesita en ese momento? Que su padre no interpreta muy bien las señales, que no lo escucha ni lo entiende. Cuando el padre es incapaz de prestar atención sistemáticamente a sus indicaciones de comunicación, el bebé aprende, sin equivocarse, que su padre no está a su disposición para satisfacer sus necesidades o conectar con él emocionalmente. Con el tiempo, puede que llegue a la conclusión de que nadie lo *entiende* realmente a un nivel profundo, que su padre no ve su mente y que no puede contar con los demás para que se interesen en sus necesidades y emociones. Al final, para adaptarse a su entorno, y obtener la mejor

respuesta de su cuidador, también se configurará para evitar y desdeñar las emociones y la importancia de las relaciones. En otras palabras, las relaciones no fueron útiles en el pasado, ¿por qué, pues, habría de confiar en ellas de un modo significativo en el futuro?

La paternidad indiferente lleva al apego inseguro evitativo.

Concédenos un momento para exponer algunos de los conceptos neurocientíficos en los que se basa la forma en que un cerebro infantil se adapta de este modo y aprende a negar las emociones. En nuestras otras obras hemos explicado que el cerebro puede verse como una casa con una planta superior y una planta inferior, cada una de las cuales tiene asignadas distintas capacidades y responsabilidades. El cerebro inferior se compone del tronco cerebral y las partes físicamente inferiores del cerebro, incluido el sistema límbico, que controla las emociones y los impulsos. Ese cerebro inferior es el origen de los procesos más primitivos e instintivos, como las funciones corporales básicas, los impulsos innatos y los sentimientos intensos. El cerebro superior, en contraste, se compone de la corteza prefrontal y las otras partes superiores del cerebro. Es la parte más evolucionada, responsable del pensamiento de orden superior que guarda relación con tareas como la imaginación, la toma de decisiones, la empatía, las percepciones personales y la moralidad.



Por tanto, una manera de explicar cómo el aprendizaje da forma al cerebro es la siguiente: las necesidades internas de conexión del niño –que residen en el cerebro inferior más primitivo– quedan tan insatisfechas debido al apego evitativo que el cerebro aprende a anular esas señales internas para que no las perciba el cerebro superior. A modo de medida defensiva, las señales acerca de esas necesidades básicas se rechazan y se bloquean para que no accedan al cerebro superior. Resulta que casi todas las señales del cuerpo, e incluso muchas de aquellas procedentes de las zonas del sistema límbico y del tronco cerebral, llegan primero al lado derecho de la corteza. Asombrosamente, como quizá ya sepas, los lados derecho e izquierdo del cerebro son muy distintos en muchos sentidos: el momento en que se desarrollan (primero el derecho), su estructura (el derecho está más interconectado en su interior) y sus funciones (el derecho tiene un foco de atención amplio y ancho mientras que el izquierdo tiene un foco estrecho; el derecho recibe información de las zonas inferiores, incluido el cuerpo, mientras que el izquierdo tiende a especializarse en los símbolos lingüísticos: nuestro lenguaje hablado y escrito).

Atendiendo a esta configuración, imagina lo siguiente: si pudieras anular tu percepción del cerebro inferior y la información del cuerpo que llega a la corteza allí donde se forma en parte la conciencia, no te angustiaría tanto el hecho de que tus padres pasaran por alto tus señales en busca de conexión. Esto se podría conseguir simplemente desarrollando la actividad de la corteza izquierda y desconectándola de la derecha, de modo que a medida que te desarrollases, no percibieras tus estados corporales internos ni las sensaciones interiores de anhelo y decepción procesadas por tu corazón y tus entrañas. Te aislarías literalmente de tu propio mundo interno.

Un dato importante obtenido en las investigaciones –aplicable tanto a los niños con relaciones de apego evitativo como a lo que pronto analizaremos y

llamaremos apego desdeñoso de sus padres– es que, cuando estos sujetos se enfrentan a problemas relativos al apego, su fisiología manifiesta señales significativas de angustia, pese a que sus comportamientos externos transmitan una actitud indiferente. En el caso de la situación extraña para el niño, la imagen sería la de un niño que va hacia su madre, pese a que sus datos psicométricos (como el ritmo cardíaco) revelen estrés en el momento del regreso de la madre. Su cerebro inferior y su cuerpo *saben* que las relaciones son importantes, y en el momento en que se produce la reacción de estrés el niño pone de manifiesto que persiste la necesidad de conexión, aunque la estrategia de apego aprendida consista en minimizar la activación externa del sistema de apego en forma de comportamiento.

En pocas palabras, el proceso por el que el apego influye en nuestras redes más profundas conlleva la participación de tres sistemas del cerebro. Uno es el sistema de gratificación que abarca el cerebro inferior y el superior. El apego es gratificante. El segundo es el sistema que percibe y regula el cuerpo, y por tanto es fundamental para nuestro sentido de la supervivencia. El tercero se denomina a veces la red de «mentalización», que se refiere a cómo percibimos la mente de nuestros cuidadores y, en último extremo, la nuestra con lo que llamamos visión de la mente. La gratificación, la regulación corporal y la visión de la mente son tres redes del cerebro que se entretejen por medio de las relaciones de apego tanto en la infancia como en la vida adulta.

Veamos cómo se manifiestan estos sistemas desde la óptica del apego evitativo.

Cuando aquellos que tienen apego evitativo se encuentran en una situación que activa sus redes de apego con determinado cuidador con el que existe un historial de experiencias relacionales sin conexión, para mantener la regulación corporal, anulan en ese momento el impulso de conexión de su circuito de gratificación. Pero también anulan la red de visión de la mente que percibiría el estado mental de su cuidador, y quizá incluso el de ellos mismos. Resulta que, tanto en la visión de la mente como en la regulación corporal, el lado derecho del cerebro tiene una función dominante. Por consiguiente, podemos dar sentido a estas conclusiones proponiendo que los individuos con ese historial de apego evitativo adoptan una forma de vida en el mundo en la que predomina el lado izquierdo. Un resultado de esta estrategia de supervivencia neural adaptativa es que en los adultos con un modelo de apego desdeñoso, es decir, aquellos que en la infancia probablemente tuvieron historiales de apego evitativo, se reduce la sensibilidad a las señales no verbales: contacto visual, expresiones faciales incluidas las lágrimas, tono de voz (por ejemplo, angustiado o colérico), posturas, gestos, y el momento y la intensidad de las respuestas. Además, uno de los rasgos característicos de las narraciones de estos individuos es que afirman, repetidamente, que no recuerdan sus experiencias de la niñez, y no solo con

respecto a la primera infancia (antes de los tres años), sino también a las experiencias relacionales de la escuela primaria y posteriores. ¿Cómo cuadran estas dos conclusiones con una estrategia de predominio del lado izquierdo? ¡Las señales no verbales y la memoria autobiográfica también predominan en el lado derecho del cerebro! Anular el uso de este lado del cerebro en estas configuraciones de apego permitiría a una persona evitar la angustia generada por no haber visto satisfechas en el pasado esas necesidades de conexión y sintonía. El problema es que con esta estrategia adaptativa el individuo sigue creando desconexión emocional en el presente. Incluso en las narraciones de cómo entienden la vida «desdeñan» la importancia de la cercanía en las relaciones, y por esa razón su estrategia se denomina «desdeñosa».

En los adolescentes y los adultos con los que trabajamos en nuestras respectivas consultas, vemos una y otra vez este modelo, que consiste en centrar la atención en el mundo exterior y físico, no en el mundo interior de la mente. Ven el mundo como si solo existiera su aspecto físico –aquello que se puede tocar, medir y pesar– y consideran que la realidad existe única y exclusivamente en ese plano de la existencia externamente visible. Y sin duda el mundo físico es real. Pero igual de real es el lado interno mental y emocional, el mar interior subjetivo que nos llena de sentimientos y pensamientos, esperanzas y sueños, impulsos y deseos y anhelos. Aunque todo esto se considera subjetivo, no por ello es menos real; sencillamente es algo que nace dentro de nosotros. Puede que no sea medible, pero posiblemente es uno de los aspectos más importantes, si no el que más, en la creación de bienestar en nuestras vidas interiores e interpersonales.

Cuando un niño tiene apego evitativo en su relación con un cuidador en particular, es porque esa figura de apego presenta una asombrosa ceguera con respecto al mar que existe en el interior del niño: este desconoce la experiencia de que su cuidador vea su mundo interior y responda a él. Es como si su identidad subjetiva interna no llegara a verse nunca o casi nunca, ni se reconociera, ni se hablara de ella en lo que llamamos «diálogos reflexivos», es decir, conversaciones sobre la naturaleza interior de la mente. (Pronto seguiremos hablando de esto.) Pero el resultado de este tipo de relación de apego es que, aparentemente, parece crear dentro de esos niños un bloqueo que les impide conocer su mundo interior también a ellos. En esta situación, la visión de la mente escasea. La capacidad de ver el mar interior existe, solo que no se ha desarrollado… todavía. (Y repetimos, nunca es tarde para desarrollar esta capacidad innata de visión de la mente, lo cual es aplicable tanto al progenitor como al hijo.)

Es comprensible, pues, que esos niños lleguen a la vida adulta con un determinado «estado mental en relación con el apego», el término que describe la manera en que un adulto aplica a su vida relacional la estrategia que ha desarrollado para adaptarse a su propio historial de apego. En este caso, la clase de

estrategia parece dominada por una manera de ser indiferente al mar interior, tanto el suyo propio como el de los demás. La teoría del apego revela que los niños con apego evitativo tienden a desarrollar lo que se denomina *apego desdeñoso* en su vida adulta. De mayores llevan vidas distantes desde el punto de vista emocional, desdeñando la importancia de las relaciones, a menudo evitando las relaciones estrechas y rechazando los intentos de relación a niveles profundos o significativos. Pueden tener mucho éxito en ciertos aspectos de sus vidas –posiblemente incluso desarrollen excelentes aptitudes sociales en un contexto público–, pero, por la incomodidad que les causa la intimidad, en esencia desdeñan la importancia de las relaciones cercanas y, por tanto, viven sin esa conexión personal más profunda. Exteriormente pueden actuar como si el impulso de gratificación resultante de la proximidad no estuviera presente y sus redes de visión de la mente no intervinieran, pero tanto lo uno como lo otro pueden ser estrategias para que su regulación corporal siga en funcionamiento. Para ellos, en su infancia, convertirse en un «nosotros» no ocurrió de manera fiable, así que en una etapa posterior de la vida vivir como un «yo» en solitario puede ser una adaptación útil a esa falta de conexión. Como consecuencia, sus parejas a menudo pueden experimentar soledad y distancia emocional, y sus propios hijos llevan la impronta para desarrollar exactamente esa misma manera de relacionarse con el mundo. Por consiguiente, el enfoque parental de un adulto con un modelo de apego desdeñoso es muy distinto del de un progenitor con un modelo seguro y libre.

Piensa en el consabido chiste del «toc toc, ¿quién es?». El desenlace transmite perfectamente un modelo de paternidad desdeñosa.

Progenitor: Toc toc.
Niño: ¿Quién es?
Progenitor: Bua.
Niño: ¿Buaaa?
Progenitor: No llores.

Esta respuesta desdeñosa se deriva de la experiencia del progenitor cuyas necesidades emocionales nunca se han percibido ni satisfecho. En marcado contraste, cuando los padres responden con sintonía y afecto, la respuesta es muy distinta.

Progenitor: Toc toc.
Niño: ¿Quién es?
Progenitor: Bua.

Niño: ¿Buaaa?

Progenitor: Vaya, ¿estás llorando? Entra. Cuéntame qué te pasa.

Puede que el juego de palabras en esta última versión del chiste no funcione tan bien, pero la transmisión de afecto y atención desde luego sí funciona.

Modelo de apego infantil

Suposiciones de los padres / **Tendencias configuradas del niño**		

Modelo de apego *seguro*: persistente, en sintonía, responde a la petición de conexión del bebé, capaz de interpretar las señales del niño y satisfacer previsiblemente sus necesidades. El progenitor «está presente» de manera fiable para el niño.	Mi padre no es perfecto, pero sé que velará por mi seguridad. Si necesito algo, se dará cuenta y responderá con rapidez y sensibilidad. Puedo confiar en que otras personas también lo hagan. Mi experiencia interior es valiosa, merece ser expresada y respetada.
Modelo de apego *desdeñoso*: indiferencia ante las señales y necesidades del niño, falta de sintonía con las necesidades emocionales del niño.	Puede que mi padre esté siempre ahí, pero no le interesa lo que necesito o lo que siento, así que aprenderé a pasar por alto mis propias emociones y a evitar comunicar mis necesidades.
Inseguro: ambivalente	
Inseguro: desorganizado	

Apego ambivalente y preocupado

El segundo de los tres modelos de apego inseguro, el ambivalente, da lugar a adultos que tienen dificultades distintas al relacionarse con sus propios hijos. Los niños con apego evitativo de los que acabamos de hablar se convierten en adultos desconectados –desconectados de los demás y de su propio mundo interior– que eluden las emociones a causa de su modelo de apego desdeñoso. Sencillamente es así como han aprendido a sobrevivir. Esta estrategia de supervivencia puede minimizar el apego, en parte, mediante una retirada neurológica al hemisferio izquierdo del cerebro, el lógico y lingüístico.

En marcado contraste, los niños con *apego ambivalente* se convierten en adultos que viven con mucho caos, ansiedad e inseguridad. En lugar de vivir en un desierto emocional, sus respuestas a la vida suelen conllevar una avalancha emocional. Su experiencia tumultuosa es resultado de unos padres que a veces estaban presentes y a veces no. Puede ocurrir que este «refuerzo intermitente» –esta inconsistencia de sus padres en la manera de estar presentes– en realidad aumente su necesidad de apego. Aprendieron que no podían contar con sus padres en lo que se refería a sintonía, conexión y regulación, y esta inconsistencia les provocó una gran inseguridad en cuanto a la relación con el progenitor y el mundo en general. Como consecuencia, se adaptaron convirtiéndose en adultos sin un claro sentido de la seguridad interior con respecto a las relaciones cercanas. A diferencia del niño con apego evitativo, que minimiza el impulso de conexión, el niño con apego ambivalente magnifica ese impulso.

Volvamos al bebé hambriento de cuatro meses y veámoslo desde el prisma del apego ambivalente. Cuando llora, es posible que su padre realmente *quiera* estar presente para él y satisfacer sus necesidades. De hecho, a veces lo hace. Pero en ocasiones sus emociones lo abruman y es literalmente incapaz de responder con eficacia a su hijo. Mientras que el padre desdeñoso mencionado antes se aproximaba a su hijo de un modo emocionalmente desconectado, este padre sucumbe fácilmente a una avalancha de emociones, lo cual lo deja desorientado y confuso, incapaz de sintonizar con su hijo y actuar como es debido. En lugar de atender el hambre del bebé, entra en un estado de ansiedad y le preocupa no ser capaz de consolarlo. Corre a él y, con expresión angustiada, lo coge en brazos. El estrés que lo invade le recuerda el estrés que siente en el trabajo y las críticas de su

jefe, y eso a su vez lo lleva a acordarse de que su propia madre a veces lo insultaba. Como él mismo tiene un historial de ansiedad y ambivalencia, duda de su capacidad como padre. Si el apego desdeñoso tiene que ver con la desconexión, el apego preocupado del adulto tiene que ver con la confusión. El padre quiere cuidar de su hijo, pero le aterroriza no ser capaz de hacerlo bien. Quizá puedas imaginar cómo se desequilibran en esta situación las tres redes basadas en el apego: la gratificación, la regulación corporal y la visión de la mente. En el cerebro de este padre, su historial de apego ambivalente potencia la activación de sus circuitos de la gratificación, produce una alteración mayor en su cuerpo y empaña el prisma de su visión de la mente por los problemas sin resolver de sus propias experiencias infantiles. Todo esto ocurre mientras el bebé llora en sus brazos, viendo su cara de preocupación y sintiendo la tensión en su cuerpo. El bebé absorbe el estado interno de su padre, y como este siente ansiedad y confusión, él experimenta lo mismo, adquiriendo los problemas «residuales» de inseguridad continuada de su padre.

El bebé, a través de esta interacción y otros centenares como esta experimentadas a lo largo de la niñez, aprende que no puede contar con que sus necesidades se perciban o se satisfagan con certeza. Su padre *quiere* estar presente para él, y a veces lo hace. Pero en la mayoría de los casos se sume de una manera tan sistemática en su propio mundo emocional que es incapaz de proporcionar la presencia fiable y estable que el bebé necesita de él. Por tanto, al llegar a la adolescencia y la vida adulta, su sentido de la identidad puede ser muy confuso. Para él, la gratificación, la regulación corporal y la visión de la mente tampoco tienen una base estable. Como bebé de cuatro meses, solo sabe que tiene hambre. Pero, al hacerse mayor, el hambre se conecta neurológicamente con la ansiedad y la incertidumbre a causa de la repetición de experiencias similares con su padre y la presencia inconsistente de este en su vida. Como consecuencia, su propio enfoque de la vida puede ser inestable y caótico. (Eso en el supuesto de que no tenga otro cuidador importante que le proporcione un apego seguro que mitigue los efectos negativos de su relación ambivalente con su padre.)

Una sintonía inconsistente lleva al apego inseguro ambivalente.

Los niños con este modelo de apego ambivalente desarrollan lo que, en los adultos, se conoce como modelo de apego *preocupado,* que se caracteriza por esa forma caótica y sumamente emocional de conectar en las relaciones cercanas. Mientras que los adultos con un modelo de apego desdeñoso por lo general restan importancia al pasado, junto con sus propias emociones y las de los demás, los adultos con un modelo de apego preocupado son todo lo contrario. El pasado los obsesiona o les preocupa, y tienen fijación con las relaciones y las emociones. Por tanto, sus vidas relacionales se caracterizan por las emociones intensas y una angustia considerable. Puede que a menudo tengan dificultades para gestionar sus necesidades en su relación con las personas por las que sienten afecto, y que sistemáticamente den rienda suelta a sus fuertes emociones, como la ira, el resentimiento y el miedo a relaciones pasadas. Eso crea dentro de ellos un gran conflicto, y su volcán de emociones puede producir a veces una pasividad básica en sus respuestas al mundo, puesto que los sentimientos de vergüenza y baja autoestima los convierten en personas con el núcleo de su identidad muy confuso. Experimentan una urgente necesidad de conexión que ahuyenta a los demás, creando así un bucle de retroalimentación que refuerza su impresión de que los demás no son fiables. Su impulso de apego magnificado rebosa preocupación y confusión. A partir de eso surgen previsiblemente problemas de confianza, y el ciclo continúa, reforzando los mismos estados internos que pueden haber contribuido a la confusión.

Esto lo reflejan los escáneres del cerebro. Los investigadores han examinado las respuestas neuronales de diversos sujetos expuestos a las caras y las emociones de otras personas. Mientras que aquellos con apego desdeñoso destinan menos recursos atencionales a las caras y las emociones, por lo que son menos capaces de entender a los demás y sentir empatía por ellos, los que tienen apego preocupado son todo lo contrario. Sus escáneres muestran que prestan *demasiada* atención a las caras y las emociones, lo que produce un estado de necesidad que los demás a

menudo perciben. Las personas con apego seguro, como cabría esperar, encuentran un equilibrio sano entre las dos respuestas, dedicando una cantidad adecuada de atención a las relaciones y las opiniones de los demás.

En el caso del preocupado, el chiste del «toc toc, ¿quién es?» destacaría la incapacidad del progenitor para estar presente para su hijo debido a su inestabilidad emocional:

Progenitor: Toc toc.

Niño: ¿Quién es?

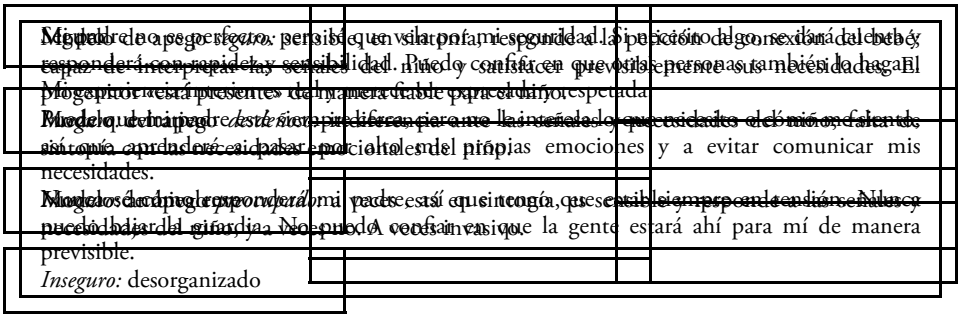
Progenitor: Bua.

Niño: ¿Buaaa?

Progenitor: ¿Va en serio? ¿Estás llorando? ¿Por qué estás triste? Vaya, estupendo. ¡Ahora me haces llorar a mí!

Modelo de apego infantil

Suposiciones de los padres **Tendencias configuradas del niño**		



Viendo esta tabla a medida que la vamos rellenando, observamos las distinciones entre los diferentes modelos de apego, y por qué el apego seguro y libre lleva a tal seguridad y éxito en las relaciones y la vida. Esa libertad proporciona a las personas la autonomía para reflexionar sobre el pasado y aprender de él, así como de sus emociones y las de los demás. No hay necesidad de desconectar de ellas (como hacen aquellos con un modelo desdeñoso) ni de enredarse con ellas (como los del modelo preocupado).

Apego desorganizado y no resuelto

El último tipo de apego inseguro, el *apego desorganizado,* es el más preocupante de todos en lo que atañe al desarrollo del niño. Se produce cuando un progenitor, en lugar de ayudar al niño a sentirse a salvo de una amenaza, se convierte él mismo en una amenaza. El niño percibe al padre como fuente de terror debido a repetidas experiencias en las que el progenitor se comporta de un modo en extremo negligente y por tanto aterrador, o excesivamente caótico y abrumador, o el progenitor se vuelve amenazador, peligroso o temible. Todas estas condiciones despiertan en el niño un estado de terror a causa de las acciones –o ausencia de estas– de la figura de apego, el progenitor. El hecho de tenerle miedo al progenitor lleva al niño a convertirse en un adulto con dificultades para regular sus emociones y sentirse seguro en el mundo. Los otros dos tipos de interacción de apego inseguro, el evitativo y el ambivalente, llevan a modelos de comportamiento *organizados* que permiten al niño desenvolverse en su mundo: los individuos desdeñosos evitan la conexión emocional y la intimidad por su historial evitativo con su progenitor; los individuos preocupados tienden a experimentar repetidos estados de confusión y malestar, esforzándose al máximo por reducir la ansiedad y la ambivalencia que sienten en las relaciones. La idea fundamental es que minimizar el apego en los modelos evitativo/desdeñoso o maximizar el apego en los modelos ambivalente/preocupado es compatible con una estrategia organizada para sobrevivir que tenga cohesión interna, aunque no sea segura u óptima.

Pero, para los adultos que de niños tuvieron padres aterradores y ahora tienen

un modelo de apego desorganizado, no existe tal estrategia organizativa para desenvolverse en el mundo. Se encuentran en una situación para la que no hay respuesta racional o eficaz. Imagina las tres redes: gratificación, regulación corporal y visión de la mente. En el estado de amenaza que genera el terror del apego desorganizado, la desregulación corporal viene acompañada de una visión de la mente del progenitor aterrador que es en sí misma aterradora. Es posible que entonces el elemento gratificante del apego se fragmente. ¿Por qué? Cuando un progenitor se convierte en fuente de terror para su hijo, crea en este lo que se conoce como «paradoja biológica», ya que el niño entra en dos estados cerebrales simultáneos. Por un lado, se siente obligado a acudir a su cuidador para que lo ayude, porque tiene miedo. Siglos de desarrollo evolutivo han enseñado a su cerebro que esa es la respuesta apropiada. En principio, su figura de apego ha de protegerlo, desear cosas buenas para él, velar por su seguridad y procurar que esté a salvo. Pero, por otro lado, en este caso su cuidador es la *fuente* de su angustia. Se están transgrediendo todas esas expectativas que tiene integradas. Como consecuencia, se siente obligado a acudir a su progenitor y al mismo tiempo a huir de él.

Para expresarlo en términos neurológicos, las reacciones de huida del peligro para sobrevivir generadas por el tronco cerebral profundo impulsan al niño a alejarse de la fuente de terror. Las zonas límbicas, situadas en el cerebro inferior un poco por encima del tronco cerebral, son el lugar donde se forma la mayoría de las funciones de los sistemas de apego. Ese sistema mamífero en esencia dice: «¡Oye! Estoy en peligro, todos mis antepasados mamíferos encontraron consuelo y seguridad en sus figuras de apego, ¡así que ahora mismo voy a dirigirme hacia una!». Pero la figura de apego es también la fuente de terror. El impulso del tronco cerebral a *apartarse* de esa figura y el impulso de la zona límbica de ir *hacia* esa figura dan como resultado un conflicto interno, una paradoja. ¿Cómo puede un cuerpo acercarse y alejarse del mismo individuo? No puede. Por tanto, sencillamente no existen maneras organizadas de afrontar esa situación.

La consiguiente fragmentación de las estrategias de afrontamiento del individuo, conocidas como disociación y desregulación emocional y conductual severa, pone en serio peligro un funcionamiento sano. Las relaciones son difíciles, como lo es concentrarse en situaciones de estrés y mantener la calma interna ante una vida interior e interpersonal complicada.

El investigador del apego Peter Fonagy utiliza el término «confianza epistémica» para describir cómo nuestra manera de conocer la naturaleza de la realidad –la epistemología– resulta profundamente alterada por las experiencias de apego desorganizado. Cuando una figura de apego causa episodios aterradores, la naturaleza de lo que es real se configura de tal modo que es incompatible con el mundo más amplio de cómo ha de ser supuestamente el comportamiento de los

padres. Las alteraciones reiteradas de esta confianza epistémica pueden fragmentar el sentido interno de lo que es real, y esta alteración puede desempeñar un papel en la fragmentación de la vida mental, la disociación, que se observa en individuos con historiales de apego desorganizado. Por suerte, mediante la debida intervención, esas experiencias aterradoras y fragmentadoras, así como la disociación que inducen en un niño y que persisten en la vida adulta, pueden tratarse y curarse. Pero si no se atajan, esas reacciones propias del apego desorganizado pueden incidir en la siguiente generación, que tal vez vuelva a experimentar el terror de tener unos padres con mentes fragmentadas y comportamientos también aterradores para sus hijos, aun cuando no se propongan repetir ese historial.

Los padres con indicios de apego desorganizado y desorientado a menudo oscilan entre el caos y la rigidez y tienen graves problemas para relacionarse con los demás y regular sus acciones y emociones. Para estos adultos, es imposible prever qué sucederá cuando se produce la amenaza o la pérdida. Su respuesta puede ser totalmente desorganizada e incluso a veces peligrosa. De pronto pueden encolerizarse o adoptar una actitud amenazadora, arremetiendo verbal o físicamente. Pueden perderse en el miedo. O incluso pueden aislarse, disociándose hasta el punto de alterarse su sentido de la identidad o perder de vista lo que está pasando. Estas respuestas imprevisibles y temibles tipifican lo que se denomina modelo de apego *no resuelto,* que vemos en algunos adultos.

Por ejemplo, el padre del bebé de cuatro meses hambriento, si actúa desde un modelo de apego no resuelto, puede ser incapaz de regularse cuando oye llorar al bebé. Sus redes de gratificación, regulación corporal y visión de la mente no responden de una manera organizada dado su estado de apego no resuelto. Para él, lo que para la mayoría de los padres sería simplemente una situación complicada es casi traumático, y en su cerebro se evocan estados de activación neural muy similares a momentos de su propia infancia en que las lágrimas dieron paso al terror. Puede correr hacia su hijo, cogerlo en brazos bruscamente en un estado de tensión y estrecharlo demasiado, haciéndolo llorar, lo que lo induce a estrecharlo aún más. Tal vez vaya a la cocina a preparar el biberón, pero, ante esa situación de extrema tensión, se siente desvalido y su mente empieza a fragmentarse. A medida que el llanto va en aumento, el pánico se adueña de él, y los recuerdos de maltrato a manos de su propio padre alcohólico lo invaden y se le acelera cada vez más el ritmo cardíaco. Lo asalta el recuerdo de cuando su padre lo agarraba por el pelo. De pronto se da cuenta de que ha empezado a gritar a su hijo –«¡Calla! ¡Calla! ¡Ya no lo aguanto más!»–, y el bebé para de llorar. Ahora lloriquea, con la mirada fija en el vacío. Los dos están alterados, y el bebé se sume en un estado ausente.

Esa ausencia es la respuesta del bebé al terror que experimenta ante los actos

de su padre. Este está asustado y a la vez asusta, creando la paradoja biológica en la que el bebé huye de su cuidador y a la vez se siente atraído hacia él. Obviamente, la situación es problemática y confusa para la mente del bebé, que puede fragmentarse. No hay forma de que dé sentido a la situación o desarrolle una adaptación organizada. Con los otros tipos de apego inseguro, las formas organizadas, hay respuestas estratégicas y adaptativas a los comportamientos no precisamente óptimos de los padres. El hijo de un progenitor desdeñoso aprende rápidamente a pasar por alto sus sentimientos y a no causar problemas ni transmitir necesidades y emociones. Análogamente, el hijo de un progenitor preocupado descubre lo importante que es permanecer hipervigilante, dispuesto a adaptarse a un cuidador imprevisible. Prueba de la tenacidad de estas adaptaciones es que en el futuro el niño recrea profundamente estos tipos de relación basándose en los modelos a los que aprende a adaptarse en su respuesta a las acciones del progenitor.

Pero en este caso, cuando las acciones desorganizadas y no resueltas del progenitor cobran formas aterradoras, el niño es incapaz de desarrollar una respuesta adaptativa que tenga sentido. No hay una estrategia organizada ni un mecanismo de afrontamiento, ya que la conducta del progenitor es aterradora y carece de organización u orden. Se trata sencillamente de un estado de miedo sin solución. Como consecuencia, la habitual continuidad de la conciencia se fragmenta y eso da lugar a la experiencia de una mente disociada con problemas para regular la emoción, tratar con otras personas, manejar la frustración y simplemente avanzar en la vida de una manera coherente.

El terror lleva a un apego inseguro desorganizado.

Por eso este modelo de apego se llama «desorganizado». Una situación en la que se produce este modelo de apego es el trauma. Se ha demostrado mediante escáneres que los malos tratos y la negligencia de los padres –lo que se denomina

trauma del desarrollo– ponen en peligro zonas del cerebro que permiten la integración neural, y eso puede explicar problemas de regulación de la emoción, comunicación social deficiente, escaso razonamiento académico, tendencia a la violencia interpersonal, y otros conflictos que se presentan en los niños con apego desorganizado.

Como no es de extrañar, muchos padres que (a menudo de manera no intencionada) adoptan conductas aterradoras –aunque estas no se consideren malos tratos o negligencia–, de esas que llevan al apego desorganizado, generalmente experimentaron a su vez toda clase de traumas y pérdidas no resueltos. Las interacciones de los padres con sus propios hijos están inseparablemente entretejidas con las experiencias que vivieron ellos con sus propios cuidadores.

Pongamos, por ejemplo, que un niño, en un acto de reafirmación, no quiere que su madre lo siente en su sillita del coche. Imaginemos que la madre se crió con un modelo de apego desorganizado como resultado de los malos tratos recibidos de su padre, que prefería a sus hermanos, a quienes nunca maltrató como a ella. Sus experiencias de la infancia pueden influir sobremanera en su respuesta al rechazo de su hijo a dejarse abrochar el cinturón. Cuando el niño dice: «Tú no vas a ponerme en mi sillita. ¡Eso solo puede hacerlo papá!», al principio la madre puede conservar la calma y contestar: «No, esta vez lo haré yo».

Pero cuando el niño insiste, «¡No, papá!», un recuerdo arraigado en su sistema nervioso –una experiencia tejida a la narración de quién es ella– irrumpe en su mente y se impone de inmediato. Recuerda la sensación de abandono que experimentaba cuando su padre mostraba preferencia por sus hermanos, junto con el terror que sentía cuando él, la persona que supuestamente debía protegerla, iba tras ella para pegarle. La traición, la humillación, el abandono, el pánico: todo ello se arraiga en lo que se llama «memoria implícita», la memoria emocional, perceptual y corporal. Y en ese momento induce al cerebro a ponerse en acción.

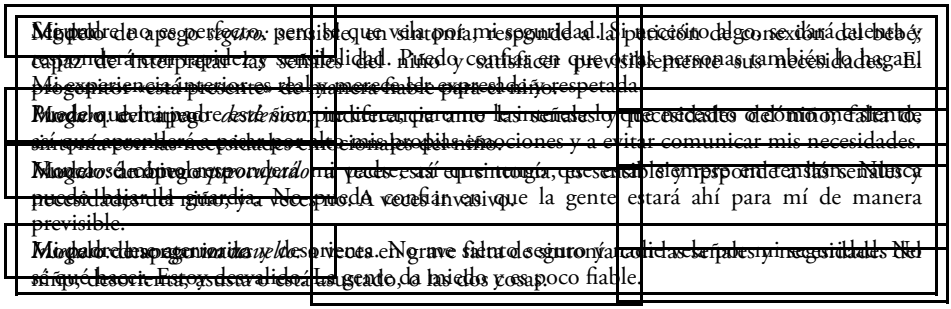
Así pues, cuando su hijo de dos años dice: «¡El cinturón me lo abrocha papá, no tú!», el cerebro de esta madre, todavía marcado por el trauma no resuelto, da paso a esos recuerdos implícitos. Sencillamente reacciona, sin saber que lo que está haciendo guarda relación con sus experiencias no resueltas del pasado. Se siente humillada por su hijo. En su desesperado deseo por ser una madre competente, insiste: «¡Siéntate en la sillita!». Pero el niño repite: «¡No, no y no! ¡Tú no sabes!». Entonces en esa sensación de incompetencia como progenitor resuena la humillación de su propia infancia. Vergüenza, abandono, traición y muy diversas emociones se arremolinan en su interior, y de pronto agarra a su hijo pequeño e intenta sentarlo en la sillita por la fuerza.

En los diez segundos transcurridos desde el momento en que han llegado al coche hasta ahora, ha perdido el control. Todos esos recuerdos implícitos subcorticales se han activado y la parte inferior y primitiva de su cerebro se ha adueñado de ella. ¿Quién sabe cómo acabará la situación a partir de ese punto? En un caso extremo, al cabo de un rato puede sumirse en la impotencia, volver corriendo a su casa, o desplomarse en el suelo llorando y gritando, perdida en un recuerdo implícito. Puede que la persona en que se convierte le inspire un profundo miedo. También puede ocurrir que se encolerice, y no solo maltrate verbal y emocionalmente al niño, sino que también le cause daño físico.

Este puede ser el resultado de un apego desorganizado, y podemos ver cómo estos incidentes de desregulación aterradora de los padres, pese a no ser intencionados, pueden surgir de su equivalente adulto, el apego no resuelto. El ciclo desconcertante y desorganizado de la interacción progenitor-hijo se repite, creando individuos incapaces de hacer frente a las dificultades de la vida. Esas personas no tienen una idea clara de quiénes son ni de cómo establecer relaciones saludables. El chiste del «toc toc, ¿quién es?» en el caso del apego desorganizado sería por completo absurdo, y el niño no sabría ni remotamente cómo responder al caos y la desorientación de su madre:

Modelo de apego infantil

Tu descripción de configuradas	**Tu descripción de configuradas del niño**



Progenitor: Toc toc.

Niño: ¿Quién es?

Progenitor: Bua.

Niño: ¿Buaaa?

Progenitor: ¡Bua lo serás tú! Te odio, llorica. ¡Sal de mi habitación!

Ahora que la tabla está acabada, puedes ver por qué el modelo de apego desorganizado es tan disfuncional para los niños, así como para los adultos en quienes se convierten. Si se sistematizan los casos extremos de trauma del desarrollo por malos tratos y negligencia, podemos ver cómo el apego desorganizado puede conllevar considerables riesgos para la integración del cerebro del niño. Cuando surgen condiciones similares al trauma o la negligencia iniciales, este estado cerebral dependiente del contexto puede ser especialmente propenso a la activación de un estado de amenaza, y el individuo, ahora en este modo fragmentado de supervivencia, ya no puede estar presente para la interacción con los demás, incluido el niño.

Mientras que las demás formas de apego inseguro causan sin duda dificultades en las relaciones cercanas, los niños desarrollan al menos una estrategia adaptativa organizada, ya sea aislarse y desconectar de las emociones (como en el caso del apego evitativo), ya sea magnificar y permanecer en tensión en las relaciones cercanas (como en el apego ambivalente). Como mínimo, permiten a los niños desarrollar respuestas sistemáticas cuando sus padres no proporcionan apego seguro: el aislamiento o la intensificación. El modelo de apego desorganizado y no resuelto, en cambio, deja a los niños confusos y sin una estrategia de afrontamiento que tenga sentido a cualquier nivel. En cierto modo, puede entenderse que el apego desorganizado conlleva tanto una intensificación como un aislamiento del impulso de apego, ya que el niño intenta llevar a cabo conductas tanto de acercamiento como de evitación con el mismo cuidador. Además, la alteración de la confianza epistémica –el hecho de saber cómo distinguir qué es real y qué no– puede impregnar esa desorganización interna de

una sensación de mayor terror y confusión. Esta paradoja conductual externa refuerza un mecanismo disociativo interno destinado a afrontar el estrés a medida que el niño madura hasta llegar a la adolescencia y más allá.

Una razón para la esperanza: el apego seguro adquirido

¿Qué nos demuestran esos reiterados estudios a cargo de los investigadores del apego? Bueno, una vez más, concuerda con lo que preveíamos: los padres sensibles y en sintonía que suelen responder emocionalmente en general crían a niños resilientes y emocionalmente sanos, quienes por lo regular llegan a ser adultos bien adaptados y felices, capaces de cultivar relaciones mutuamente gratificantes. Sin lugar a dudas, la genética tiene una poderosa influencia en cómo acabará siendo el niño, al igual que el azar. Pero, ya desde el primer año del niño, queda muy claro lo mucho que influyen los padres en su desarrollo y su perspectiva del mundo, tanto en la infancia como cuando llegan a adultos.

Ya desde el primer año del niño, queda muy claro lo mucho que influyen los padres en su desarrollo y su perspectiva del mundo, tanto en la infancia como cuando llegan a adultos.

¿Te suena alguno de estos modelos de apego? ¿Reconoces el de tus propios padres –o quizá el tuyo– en algunas de estas descripciones? Si alguno de los modelos de apego inseguro, incluso el no resuelto, te resulta familiar, tenemos un mensaje de gran esperanza: aun si no recibiste apego seguro de tus padres, tú puedes ofrecérselo a tus hijos. El apego seguro puede *aprenderse y adquirirse.*

Sabemos que queremos ser sensibles a las necesidades de nuestros hijos y estar en sintonía con ellos, así como ayudarlos a crecer con apego seguro. ¿Qué debemos hacer, pues, si descubrimos que manifestamos algunas de las características del apego evitativo, el ambivalente o el desorganizado? ¿Estamos condenados a repetir los mismos modelos?

«Ni mucho menos.» Ese es el mensaje sumamente alentador que transmite la teoría del apego. La gente suele creer que las primeras experiencias de apego son importantes e inmutables. Y si bien son muy importantes, con toda seguridad pueden cambiarse. Ahí es donde interviene el *apego seguro adquirido.* Puedes adquirir seguridad aprendiendo a mantener relaciones seguras. Sí, ciertamente, la manera en que te educaron influye de un modo significativo en tu manera de ver el mundo y educar a tus hijos. Pero más importante aún es cómo has dado sentido a tus propias experiencias de infancia: cómo configura tu mente los recuerdos para explicar quién eres en el presente. Si bien no puedes cambiar el pasado, sí puedes cambiar la forma de darle sentido. Si puedes analizar la

narración de tu propia vida, especialmente en relación con tus padres, y comprender por qué se comportaron como lo hicieron, puedes llegar a conocer cómo tus experiencias de infancia influyeron en tu desarrollo y cómo siguen afectando a tus actuales relaciones, incluso a la forma en que educas a tus hijos. Así es como aprendes a adquirir apego seguro. En las próximas páginas analizaremos cómo pueden tus interacciones con tus hijos ser un elemento clave en el proceso de dar sentido a tu propio historial de apego.

¿Qué significa, concretamente, dar sentido a la narración de nuestra vida? Como hemos dicho, la clave es desarrollar lo que los teóricos del apego llaman «narración coherente», en la que reconocemos y reflexionamos sobre los aspectos positivos y negativos de nuestras experiencias familiares y en cómo nos sentimos con respecto a ellas. Luego podemos descubrir cómo influyeron estas experiencias en nuestros cerebros y nuestros modelos relacionales. Por ejemplo, un fragmento de una narración coherente podría ser más o menos así: «Mi madre estaba siempre enfadada. Nos quería; de eso nunca hubo la menor duda. Pero sus padres la pifiaron con ella. El padre trabajaba a todas horas, y la madre era una alcohólica encubierta. Mi madre era la mayor de seis hijos y, por tanto, siempre tenía la sensación de que debía ser perfecta. Pero, obviamente, no podía. Supongo que se lo guardaba todo e intentaba controlar al máximo, pero sus emociones se disparaban cada vez que algo iba mal. Normalmente mis hermanas y yo nos llevábamos la peor parte, a veces incluso físicamente. Me temo que yo consiento demasiadas cosas a mis hijos, y me parece que es porque no quiero que sientan esa misma presión de ser perfecto».

> Tenemos un mensaje de gran esperanza: aun si no recibiste apego seguro de tus padres, tú puedes ofrecérselo a tus hijos. El apego seguro puede aprenderse y adquirirse.

Como muchos de nosotros, obviamente esta mujer tuvo una infancia que distó de ser ideal. Pero puede hablar claramente al respecto, e incluso compadecer a su madre y reflexionar sobre lo que todo eso significa para ella y para sus hijos. Puede dar detalles concretos sobre su experiencia, pasando fácilmente del recuerdo a la comprensión. No desdeña el pasado ni le preocupa. Eso es una narración coherente. Muchas personas que tienen apego seguro en la vida adulta se criaron con padres que, aun sin ser perfectos, hicieron un buen trabajo la mayor parte del tiempo, atendiendo sistemáticamente las necesidades de sus hijos. Sin embargo, otras personas son como esta mujer y deben «adquirir» su apego seguro, lo que significa que, a pesar de que sus padres no les proporcionaron la clase de infancia que llevaría al apego seguro en la vida adulta,

superaron ese obstáculo dando sentido a su experiencia. El proceso de dar sentido puede desarrollarse por medio de la reflexión interna o las conexiones interpersonales.

En cambio, los adultos que no han adquirido un apego seguro mediante ese trabajo emocional tienen dificultades para exponer la narración de su vida de una manera lúcida e inteligible. Con un modelo desdeñoso, por ejemplo, la narración de una persona será a menudo desarticulada y reflejará el hecho de que quita importancia a las relaciones, las emociones e incluso el pasado. Por muy bien que esos individuos sepan expresarse, cuando se trata de reflexionar sobre su familia y las primeras experiencias de su vida, es posible que les cueste ofrecer una narración coherente que dé sentido a sus experiencias de infancia. Cuando se les pregunta por la primera etapa de su vida familiar, puede que se resistan o no sean capaces de rescatar recuerdos concretos de la niñez, en particular los detalles emocionales y relacionales de sus experiencias. Tal vez insistan en que su madre era «afectuosa», pero sean incapaces de aportar recuerdos concretos que sustenten esa afirmación. Sus narraciones de la infancia quizá reflejen aislamiento y la experiencia de criarse en un entorno yermo en sentido tanto emocional como relacional. Y puede que repitan una y otra vez: «Pero no pasa nada. Además, no me gusta nada todo ese drama». Como hemos mencionado, esta falta de acceso a la memoria autobiográfica y la reflexión puede en parte estar relacionada con una adaptación neurológica: la evitación derivada de un menor desarrollo de la memoria autobiográfica del hemisferio derecho y de un menor sentido de las señales corporales.

O, por el contrario, la persona puede prestar tanta atención a los detalles de su pasado que acabe perdiéndose en ellos. Esto demostraría tal vez la existencia de un modelo de apego preocupado, en el que la persona ofrece una narración confusa que combina sucesos del pasado con hechos recientes de su vida adulta. El modelo de apego preocupado se llama así porque la narración muestra preocupación por las relaciones, las emociones y el pasado. Podemos ver esto como una avalancha excesiva de la memoria autobiográfica del hemisferio derecho y de los estados emocionalmente activados surgidos del cuerpo. La persona con un modelo de apego preocupado tiene dificultades para centrarse en un tema y fácilmente se ve desbordada por los recuerdos, con lo que la narración es inconexa y confusa.

En el último de los modelos inseguros, el apego no resuelto, una persona puede experimentar el miedo sin solución descrito anteriormente, en el que los padres estaban aterrorizados y/o eran aterradores. Como ya podrás prever, este tipo de trauma relacional en la infancia a menudo también da lugar a narraciones que interfieren con una comunicación clara y lúcida sobre el pasado cuando el niño se hace mayor. En este caso, un modelo de apego no resuelto se traduce en

una narración incoherente, sobre todo cuando se pregunta a la persona por cuestiones como la amenaza, el miedo, la muerte o cualquier cosa relacionada con su trauma. Puede que se pierda en los detalles e incluso, mientras cuenta su historia, que experimente una conciencia alterada, como una disociación o un estado de trance, dando lugar a una narración esencialmente fragmentada.

Las personas que parten de un modelo de apego desdeñoso, preocupado o no resuelto son incapaces de ofrecer narraciones coherentes, cada una con su propio modelo de incoherencia. Y sin una narración coherente les costará entender dónde han estado y cómo se han convertido en las personas que son. Si son padres, es probable que, al criar a sus hijos, repitan los errores de sus propios cuidadores; transmitirán el legado del modelo relacional que heredaron, un modelo que configuró sus cerebros de maneras no precisamente óptimas.

Sin embargo, cuando nos armamos de valor para examinar nuestro pasado y desarrollamos la capacidad de reflexionar sobre nuestras propias narraciones y después exponerlas de una manera clara y coherente –en la que ni huimos del pasado ni nos preocupamos por él–, podemos empezar a curar nuestras heridas pasadas. Al hacerlo, reconfiguramos nuestros cerebros para poder capacitar mejor a nuestros hijos a fin de que desarrollen un apego seguro con nosotros, y esa relación sólida se convertirá en una fuente de resiliencia a lo largo de sus vidas.

Puede resultar una experiencia increíblemente liberadora tomar conciencia de que no eres culpable de la incapacidad de tus padres para ofrecerte su presencia en tu infancia y de que tienes la facultad de liberarte ahora de un pasado que no creaste.

Cuando nos armamos de valor para examinar nuestro pasado y desarrollamos la capacidad de reflexionar sobre nuestras propias narraciones y

después exponerlas de una manera clara y coherente –en la que ni huimos del pasado ni nos preocupamos por él–, podemos empezar a curar nuestras heridas pasadas. Al hacerlo, reconfiguramos nuestros cerebros para poder capacitar mejor a nuestros hijos a fin de que desarrollen un apego seguro con nosotros, y esa relación sólida se convertirá en una fuente de resiliencia a lo largo de sus vidas.

A continuación, gracias a esa liberación, puedes empezar a asumir la responsabilidad de progresar en tu comportamiento, lo que nosotros los psicólogos clínicos llamamos *intervención.* Como dijo un padre: «Yo no soy culpable de lo que me pasó. Pero sí soy responsable de lo que haga ahora». La verdad es que nos hemos convertido en las personas que somos y hemos desarrollado los modelos de conducta que tenemos porque formaron parte de las estrategias que nos permitieron adaptarnos a situaciones concretas. Encontramos estrategias para sobrevivir y hacer las cosas lo mejor posible. En otras palabras, a lo largo del camino nos adaptamos a las circunstancias e hicimos lo que era necesario para sobrevivir en nuestras familias, sobre todo de niños. Pero quizá en nuestra vida adulta esos modelos de estrategia de supervivencia se hayan convertido en una prisión. Y puede que esas mismas estrategias afecten profundamente al impulso de apego de nuestros sistemas de gratificación, las formas en que percibimos y regulamos el estado de nuestro cuerpo, y la manera en que llegamos a poseer visión de la mente y conocer la vida mental interna tanto de otros como de nosotros mismos. Pero no tenemos que quedarnos atascados en eso; puedes liberarte del confinamiento creado por tus experiencias. Las relaciones pueden cambiar y cambian, y del mismo modo los modelos de apego pueden cambiar y cambian. Cuando conseguimos «dar sentido» a nuestras vidas, no se trata simplemente de un ejercicio intelectual. De hecho, se reorganizan nuestro sentido de la gratificación, nuestra regulación corporal y nuestra percepción. Dar sentido es un proceso profundamente integrador que se sitúa en el eje de quiénes somos y cómo nos convertimos en parte de un «nosotros» en las relaciones cercanas. Y en cuanto a nuestra paternidad, dar sentido a nuestras propias vidas, como muestran las investigaciones, puede liberarnos para convertirnos en los padres que queremos ser.

Los niños que experimentan una transformación en la manera en que el cuidador conecta con ellos pueden experimentar cambios en su propio modelo de apego. Lo mismo es aplicable a los adultos. Alguien con inseguridad en la vida adulta puede pasar a un modelo más conectado y libre de relación con los demás si su pareja tiene apego seguro. ¡Siempre estamos abiertos al cambio! La seguridad puede adquirirse y puede aprenderse. En una ocasión, Dan trabajó con una

persona de más de noventa años que transformó sus estrategias relacionales, su modelo de apego adulto, en un comportamiento más afectuoso y libre con respecto a su esposa y toda su familia. Su mujer incluso preguntó a Dan si le había hecho a su marido un «trasplante de cerebro».

En pocas palabras, no debemos permitir que nuestras experiencias del pasado dominen nuestras vidas y ejerzan la paternidad sobre nuestros hijos. Podemos cambiar la narración, y alterar así el futuro de nuestros hijos y nietos.

No debemos permitir que nuestras experiencias del pasado dominen nuestras vidas y ejerzan la paternidad sobre nuestros hijos. Podemos cambiar la narración, y alterar así el futuro de nuestros hijos y nietos.

De hecho, las investigaciones demuestran que los padres, incluso cuando los padres tienen que adquirir su seguridad en una etapa posterior de la vida creando una narración coherente, pueden ejercer la paternidad con igual eficacia que aquellos que vivieron infancias óptimas y tuvieron la suerte de recibir lo que llamamos «apego seguro continuo».

Durante años Dan ha utilizado una analogía útil para enfrentarnos a nuestro pasado. Si el trauma es como una mordedura de perro, podemos entender que nuestro impulso natural sea apartarnos de él. Así que si un perro te muerde en la mano, y tú apartas la mano, el animal hinca los dientes aún con más fuerza y tu forcejeo agrava la herida de la mordedura. Pero si en lugar de eso introduces la mano hacia la garganta del perro, él se atragantará y te soltará la mano, minimizando el daño y optimizando la curación. Con el trauma pasa lo mismo. De manera instintiva nos apartamos de la reflexión sobre el trauma, porque no deseamos que nos invadan recuerdos o pensamientos dolorosos. «Es cosa del pasado, ¿qué sentido tiene, pues, darle vueltas a algo que no puedes cambiar?» Pero, en realidad, la recuperación de los recuerdos combinada con reflexiones de las narraciones puede ser un modificador de la memoria. La pérdida o el trauma no resueltos pueden sanarse, y la narración coherente que surge puede ayudarnos a ser más fuertes por el propio proceso de dar sentido a nuestra vida. Algunos llaman a eso «crecimiento postraumático». Nadie te está diciendo que busques la pérdida, los malos tratos o el abandono; pero cuando ocurren, hacer acopio de valor y reunir la fuerza de la mente y de tus relaciones cercanas para centrar la atención en esa pérdida y ese trauma será un regalo que te hagas a ti mismo. «Permitir que todo nos enseñe algo en la vida» es una estrategia sólida para prosperar ante los desafíos inevitables e inesperados que nos depara la vida. Los desafíos pueden considerarse oportunidades de crecimiento. Sanarás las heridas y reforzarás tu presencia y tu amor a partir de tu fortaleza interior y del mundo

relacional de las ahora gratificantes conexiones con los demás.

Para algunos, este puede ser un proceso relativamente sencillo de reflexión sobre el pasado y de aprendizaje para narrar cómo entienden, pongamos por caso, a su padre y el modelo de apego desdeñoso de este. Por ejemplo, uno podría examinar el historial de su padre y comprender que se crió en la pobreza, con unos padres que trabajaban tantas horas que eran incapaces de estar presentes para él a nivel emocional. Quizá cada vez que él se alteraba, ellos respondían: «Deja de lloriquear. Deberías considerarte afortunado». Como consecuencia, puede haber adquirido un modelo de apego evitativo que ha dado lugar a su enfoque de paternidad desdeñosa con sus propios hijos. Puede que en su caso haya un gran predominio del lado izquierdo del cerebro en su relación con los demás, por lo que no percibe sus señales no verbales y solo puede compartir con aquellos cercanos a él o consigo mismo un limitado sentido del yo autobiográfico. Esta nueva conciencia puede llevarle a compadecerse de su padre y decir: «Realmente me falló como padre, pero entiendo por qué. Sus propios padres nunca le proporcionaron las aptitudes o los recursos emocionales. No es de extrañar que no supiera estar presente para mí de maneras más profundas y significativas. Eso fue doloroso para mí y me sentí solo muy a menudo, y quiero asegurarme de que tengo con mis hijos una relación cercana y conectada, y que sepan que pueden acudir a mí. Quiero percibir sus mentes, pese a que eso no formó parte de mi propia infancia».

Para otros, el proceso puede ser mucho más complejo y a veces incluso doloroso. A estos puede serles útil recibir ayuda en el camino. En muchos casos, la psicoterapia, por ejemplo, puede ser una herramienta muy poderosa para ayudar a una persona a dar sentido a su narración. De hecho, la relación terapéutica puede simular una relación de apego seguro, proporcionándole la experiencia de sentirse segura, vista, consolada y a salvo cuando empieza a entender y a atar cabos con respecto a la narraciones de sus padres, incluso ayudándola a sentir empatía para con sus experiencias y las razones por las que no lograron ser los padres que necesitaba. Más importante aún es el hecho de que la terapia puede ayudar a integrar el cerebro, tal como integra el pasado y el presente para que uno pueda comunicarse y ofrecer su presencia a su hijo de maneras que desarrollen el apego seguro ahora y en el futuro.

Todos necesitamos desarrollar una narración coherente en la que podamos «contar la historia» de nuestra infancia, normalmente no a nuestros hijos, sino a nosotros mismos o a los adultos cercanos a nosotros. Reflexionar sobre nuestras experiencias con nuestros padres y otros cuidadores que influyeron en nuestro desarrollo es importante, tanto como lo es la forma en que tuvimos que hacer frente a lo que experimentamos o a lo que nos faltó.

Recuerda que todos nacemos con un impulso de conexión, incluso si nunca

llegamos a disfrutar de relaciones afectuosas en la infancia. Y, por tanto cuando carecemos de una conexión cercana, nos afecta, aunque a menudo no seamos conscientes de ello, y necesitamos entender el dolor de esa carencia en nuestras vidas. Porque sin esta narración coherente, es probable que repitamos los errores de nuestros padres y transmitamos el legado doloroso que ellos aprendieron de sus propios cuidadores.

Pero cuando damos sentido a nuestras experiencias y nos esforzamos por comprender las heridas de nuestros propios padres, podemos romper el ciclo y evitar transmitir la herencia del apego inseguro. Tal vez te plantees la posibilidad del perdón. Jack Kornfield, colega y amigo, tiene una excelente reflexión sobre este importante proceso: el perdón es renunciar a toda esperanza de un pasado mejor. Desde este punto de vista, perdonamos no para justificar, no para decir que no pasa nada, sino para abandonar falsas ilusiones de que podemos cambiar el pasado. La aceptación y el perdón que surgen de dar sentido a la vida son profundamente liberadores. En muchos sentidos, acabamos perdonándonos por cómo hemos tenido que adaptarnos y aceptando no solo quiénes hemos sido, sino quiénes ahora nos invitamos a ser.

Sin esta narración coherente, es probable que repitamos los errores de nuestros padres y transmitamos el legado doloroso que ellos aprendieron de sus propios cuidadores. Pero cuando damos sentido a nuestras experiencias y nos esforzamos por comprender las heridas de nuestros propios padres, podemos romper el ciclo y evitar transmitir la herencia del apego inseguro.

Al realizar tu propio trabajo personal interior y adquirir un apego seguro, rompes el ciclo del apego inseguro y mejoras las vidas de las generaciones venideras.

No siempre es fácil, pero piensa en el regalo que haces a tus hijos cuando llevas a cabo la importante labor de entender la narración de tu propia infancia, tanto las alegrías como las penas. Cuando desarrollas esta narración coherente sobre tu pasado, puedes convertirte en el progenitor que deseas ser y transmitir a tus hijos un apego seguro que les permita sentirse conectados a ti de maneras sólidas y significativas. Y adivina quién más recibe ese regalo. Exacto, tus nietos. Y tus bisnietos. Al realizar tu propio trabajo personal interior y adquirir un apego seguro, rompes el ciclo del apego inseguro y mejoras las vidas de las generaciones venideras.

Así pues, ese es nuestro principal y muy sincero mensaje en los próximos capítulos mientras exploremos lo que significa, en concreto, ofrecer tu presencia a tus hijos: independientemente de tu educación, y de lo que te ocurriera en el pasado, puedes ser el progenitor afectuoso y sensible que deseas ser, el que está presente y cría a unos hijos para que sean felices, alcancen el éxito y lleguen a ser plenamente ellos mismos.

A partir del siguiente capítulo, abordaremos de manera muy específica cómo se puede cultivar esa clase de relación con los hijos. En el camino, te brindaremos nuevas oportunidades para reflexionar sobre tu propio historial de apego y cómo afecta a tus interacciones con tus hijos.

Independientemente de tu educación, y de lo que te ocurriera en el pasado, puedes ser el progenitor afectuoso y sensible que deseas ser, el que está presente y cría a unos hijos para que sean felices, alcancen el éxito y lleguen a ser plenamente ellos mismos.

Capítulo 3
Más allá de los cascos y las rodilleras
Ayudar a tu hijo a sentirse SEGURO

En el capítulo anterior nos hemos centrado en la importancia de dedicar un tiempo a comprender más a fondo nuestro propio historial y cómo influye en la manera en que interactuamos con nuestros hijos. Volvamos ahora a las cuatro condiciones –lograr que los niños se sientan seguros, vistos, consolados y a salvo– y profundicemos en lo que realmente significa estar presentes para nuestros hijos. Lo primero que tenemos que hacer es velar por la seguridad de nuestros hijos. Por eso la seguridad es la primera condición.

Puede parecer una obviedad decir que la misión de un cuidador es velar por la seguridad de los niños. Pero, en nuestras conversaciones con padres de todo el mundo, hemos observado que muchos cuidadores –incluso padres implicados y atentos que a todas luces quieren lo mejor para sus hijos– en realidad no se han planteado muy a fondo qué significa velar por la seguridad de sus hijos. Puede que algunas de las cosas que expliquemos aquí te sorprendan. Quizá algunas incluso te incomoden. Si lo que decimos en las próximas páginas no te afecta o no te parece pertinente, tanto mejor. Puede que ya hayas creado una sólida base de seguridad en la vida de tu hijo, lo que constituye los cimientos de todo lo que

expondremos en los siguientes capítulos. Pero, por nuestra experiencia como padres y psicólogos clínicos, sabemos que muchos cuidadores, quizá incluso la mayoría de nosotros, tienen hijos que, al menos alguna vez, experimentan miedo por algo que nosotros hemos dicho o hecho. Y como pronto explicaremos, cuando los niños tienen miedo o perciben algún tipo de amenaza, no se sienten seguros. En sus cuerpos y sus cerebros se activa una respuesta a la amenaza, y esta se percibe como todo lo contrario de la seguridad. Así que te pedimos que, durante la lectura de este capítulo, mantengas una actitud abierta y te plantees si lo que aquí decimos puede aplicarse a tu hijo. Según las investigaciones, los malos tratos, la negligencia y otras experiencias adversas de la infancia causantes de estados de miedo son mucho más corrientes en la vida de los niños de lo que piensa la gente. Eso significa que, incluso si tú confías en tu propio enfoque con respecto a tus hijos, probablemente en tu vida haya personas –una pareja o un familiar o un cuidador– que se han visto o se verán afectadas por una perturbación de la base de seguridad que abordaremos en este capítulo.

Empecemos por definir los términos. Cuando hablamos de ayudar a los niños a sentirse seguros, nos referimos a una seguridad tanto física como emocional y relacional. Veamos, por ejemplo, el caso de Kaitlin, una niña de quinto de primaria a la que aparentemente le van muy bien las cosas. Es una chica sana y lista, sus padres siguen juntos, y si bien la familia no es rica, tienen comida de sobra y un sitio limpio, fiable y en apariencia estable donde vivir sin ninguna amenaza manifiesta que pueda causarle daño. En otras palabras, goza de una vida totalmente segura, al menos vista desde fuera.

Sin embargo, su mundo a puerta cerrada es muy distinto. Sobre todo cuando ronda cerca su padre, Craig. Este irrumpe en su vida a menudo criticándola y perdiendo el control, gritándole incluso cuando no ha hecho nada mal. Las infracciones menores, como dejar la sudadera en el salón u olvidarse de poner el plato de la cena en el fregadero, generalmente causan su desaprobación y con frecuencia su ira. Incluso ha de padecer su cólera cuando, sin querer, empieza a tararear para sí mientras él está viendo el partido un sábado por la tarde, y otras veces tiene que presenciar asustada cómo su padre grita a su hermano pequeño. En ocasiones, cuando él está de muy mal humor, se mete con el aspecto de Kaitlin, encontrando defectos en su manera de vestir e incluso en su peso.

Lo que está claro en una situación así es que sin lugar a dudas existen distintos tipos de seguridad. Si bien las necesidades físicas básicas de Kaitlin están atendidas, no experimenta la menor seguridad en lo que se refiere a los cuidados emocionales que recibe de su padre. No puede siquiera relajarse en su propia casa. Es evidente que no se siente segura a nivel emocional, ni siquiera para expresar sus sentimientos. Si llora en respuesta a la ira o las críticas de su padre, él la menosprecia y le grita: «¿Por qué eres tan delicada? No eres un bebé». O le

reprocha su respuesta emocional diciéndole: «Algún día tendrás que curtirte».

Una cosa buena en esta situación es que Kaitlin sí cuenta con una persona que está de su lado: su madre, Jennifer. Y aunque Jennifer no siempre tiene el valor de salir en defensa de Kaitlin cuando Craig la trata con desprecio, sí proporciona a su hija una constante fuente de apoyo y aliento, un lugar donde refugiarse de las tormentas de su padre. Como consecuencia, Kaitlin, a pesar del miedo que experimenta, está desarrollando cierto grado de resiliencia en algunos aspectos de su funcionamiento. En conjunto, está saliendo adelante en diversas facetas de su vida: le encantan el colegio y sus amigos y disfruta de varias actividades en las que participa. Sin embargo, las experiencias negativas y humillantes con su padre probablemente mermarán su resiliencia general y repercutirán en la preparación de su sistema nervioso para responder al estrés y el conflicto, haciéndola propensa a diversas vulnerabilidades en su respuesta a las dificultades ahora y en el futuro. El hecho de que tenga un apego seguro principal con su madre, la persona con la que más tiempo pasa, contrarrestará en cierto grado estos efectos adversos en su desarrollo. Si, en cambio, Craig fuera su principal cuidador, con esas interacciones desorganizadoras, probablemente el desarrollo de Kaitlin se vería afectado más profundamente.

En todas partes vemos a padres preocupados por la manera en que sus parejas ejercen la paternidad: «Me horroriza la forma en que mi marido habla a nuestros hijos, y él piensa que yo los mimo», o «Mi mujer no entiende realmente la idea de educar. Parece más bien un sargento de instrucción». Con frecuencia también oímos a un progenitor expresar sus preocupaciones por una pareja que asusta a su hijo gritándole, vociferando, sucumbiendo fácilmente a la frustración e incluso tratando físicamente a su hijo con excesiva brusquedad. Ya hemos insistido en lo valioso que puede ser para un niño tener aunque sea *un único* cuidador que esté presente para él tanto física como emocionalmente, y analizaremos esta idea más a fondo a lo largo del libro. Kaitlin vive muy diversas experiencias con sus padres, tanto buenas como malas, y las distintas dinámicas familiares entre los tres dicen mucho sobre lo que puede significar la seguridad en una relación.

Seguridad: lo contrario de la amenaza

Para que quede claro qué significa «seguridad» en lo que respecta al apego seguro, empecemos por los aspectos fundamentales. Comienza por la supervivencia básica y por atender las necesidades físicas de nuestros hijos: alimento, cobijo y protección. También se refiere a la salud general. Procuramos limitar la comida rápida y alentarlos a comer verdura. Nos aseguramos de que se pongan protector solar y se laven los dientes. Y lo que es igual de importante, los protegemos de los daños físicos y emocionales, aquellos causados tanto por otras personas como por nosotros, sus padres.

Nuestros hijos saben que nuestra misión es velar por su seguridad. Esa es una expectativa profundamente grabada en sus cerebros. Cuando aparece una amenaza en una relación segura, nuestros hijos saben instintivamente que han de acudir a nosotros. Sus genes, junto con el cerebro que esos genes han contribuido a formar, han evolucionado a lo largo de los milenios hasta desarrollar una convicción profunda, perdurable y automática de que la misión de su cuidador es velar por su seguridad. Por tanto, el cerebro, al enfrentarse a una amenaza, envía señales al niño de que debe buscar inmediatamente a mamá o a papá o a otra figura de apego. Toda la atención del cerebro, todos los recursos del cuerpo, se centran primero en la supervivencia y la búsqueda de la seguridad.

Así ha sido en los mamíferos durante nuestra larga historia evolutiva. Cuando un chimpancé, en la selva, oye un ruido alarmante o ve a un depredador, su instinto le dice que acuda en el acto a una figura de apego. Esta lo protege: lo agarra y se echa a correr, o se interpone entre el chimpancé y el peligro y lucha. Al final la amenaza pasa, o el peligro resulta ser solo una rama que ha caído, y el cuidador indica al niño: «Te tengo. No te pasará nada. Estás a salvo».

La seguridad, pues, es lo contrario de la amenaza. Es también el primer paso hacia un apego firme: un cuidador vela por la seguridad del niño y, por tanto, lo ayuda a *sentirse* seguro.

La seguridad es el primer paso hacia un apego firme. Un cuidador vela por la seguridad del niño y, por tanto, lo ayuda a *sentirse* seguro.

Esta sensación de seguridad surge de la experiencia fisiológica de seguridad del sistema nervioso y crea un profundo estado de confianza, permitiendo un desarrollo y una resiliencia óptimos ante las dificultades. Y todo eso empieza con un mensaje sistemático del cuidador: *Estoy aquí para ti. Yo te protegeré. Soy el nido, el hogar protector con el que puedes contar, y cuando tengas miedo o estés en peligro, yo siempre estaré ahí. Cuenta con ello. Te protegeré y velaré por tu seguridad.*

INSEGURIDAD FRENTE A SEGURIDAD

Una niña que se siente insegura en el mundo.

Una niña que se siente segura en el mundo.

Cuando hay peligro o existe la posibilidad de peligro, los padres protegen. Cuanto más sepan los niños que pueden contar con la seguridad, más seguro será el apego entre el niño y el progenitor. La seguridad es el aspecto central de nuestra experiencia de apego. Permite a los niños sentirse conectados y protegidos.

Por desgracia, no todos los padres proporcionan esa clase de seguridad. Piensa en la diferencia entre la perspectiva que tiene un niño de un mundo en el que se siente seguro frente a la de un niño que no se siente seguro.

La seguridad es el aspecto central de nuestra experiencia de apego. Permite a los niños sentirse conectados y protegidos.

La seguridad afecta notablemente a la forma en que interactuamos con nuestro entorno, ya desde el principio. Los circuitos reguladores del cerebro se forman en gran medida durante los primeros tres años de vida. Luego, cuando un niño crece y la corteza prefrontal madura a lo largo de la infancia y la adolescencia, es mucho lo que depende de si el niño ha experimentado una sensación general de seguridad. Si no ha sido así, debe permanecer en un intenso estado de alerta y ansiedad en previsión del peligro e intentar velar, él solo, por su seguridad. Debe dedicar una gran cantidad de recursos a mantenerse hipervigilante, observar el entorno o incluso los rostros de sus cuidadores, por si se acerca una amenaza. Si, en cambio, sus cuidadores lo han protegido adecuadamente y han velado por su seguridad en el mundo, el niño sabe que será amparado y atendido cuando esté angustiado.

Las consecuencias de esta sensación general de seguridad en el mundo son significativas. Cuando el niño siente garantizada su seguridad, en oposición a la preocupación de tener que afrontar amenazas él solo y por tanto permanecer asustado, puede centrar la atención en actividades más productivas que contribuyan al establecimiento de las conexiones del cerebro. Puede dedicar más tiempo y más recursos a aprender, desarrollar aptitudes y redes sociales, atender sus pasiones y dotes, aprender a resolver problemas y regular emociones, y explorar el mundo con curiosidad. Mientras que la amenaza crea un estado cerebral de reactividad y supervivencia, la seguridad crea un estado cerebral de aprendizaje receptivo y participativo, así como un desarrollo óptimo.

Por tanto, nos conviene llenar los «depósitos» de nuestros hijos de modo que eso los ayude a crecer sabiendo que están a salvo en el mundo, tanto física como emocionalmente, y que si bien es verdad que hay peligros, pueden vencer las dificultades y fortalecerse así aún más. Esta es la resiliencia de la que tanto hablamos en nuestros libros. Por eso la presencia positiva de la madre de Kaitlin en su vida mitiga parte del daño infligido por los frecuentes arrebatos de ira y los comentarios despectivos de su padre. El hecho de que estemos presentes –o no lo estemos– tiene consecuencias para nuestros hijos. Cuando saben que estamos ahí para ellos, pueden disfrutar de una sensación de seguridad y confianza que reduce su estrés y crea las condiciones de una sensación interior de seguridad. Es así como proporcionar seguridad ofrece un camino directo hacia una sensación interior de bienestar.

Las dos principales tareas de los padres para proporcionar seguridad

La cosa está muy clara, pues. Los padres tienen dos tareas básicas en lo que se refiere a velar por la seguridad de sus hijos y lograr que se sientan seguros. La primera es protegerlos de todo daño. La segunda es evitar convertirse en una *fuente* de miedo y amenaza para ellos.

Si bien son muchos los pasos que podemos dar para ayudar a nuestros hijos a sentirse seguros, a veces hacemos todo lo contrario, es decir, los dejamos actuar

desde una base vacilante e inestable. Veamos unas cuantas maneras en que podemos fallar a nuestros hijos por no protegerlos.

> Los padres tienen dos tareas básicas en lo que se refiere a velar por la seguridad de sus hijos y lograr que se sientan seguros. La primera es protegerlos de todo daño. La segunda es evitar convertirse en una fuente de miedo y amenaza para ellos.

En los casos más extremos, no los protegemos de experiencias traumáticas. Un trauma puede definirse como una experiencia que amenaza nuestra supervivencia física, o que altera nuestro sentido del significado: cómo damos sentido a la vida. Así, por ejemplo, un padre que llega a casa ebrio y es incapaz de tener un comportamiento funcional, aunque no agreda a su hijo, puede estar creando un suceso traumático, porque el niño no puede dar sentido a esa conducta paterna nueva y perturbadora, quizá incluso aterradora. Los malos tratos y la negligencia, especialmente si son continuados, son los ejemplos más evidentes de amenaza a la integridad física de un niño y, sin una intervención, pueden ocasionar problemas de por vida y repercutir de manera significativa en la fisiología y el desarrollo del niño, así como en su perspectiva del apego y las relaciones. En suma, los peligros serios a los que se enfrenta un niño activan la respuesta a la amenaza y la reacción lucha-huida-parálisis-desvanecimiento, y el aspecto clave por lo que se refiere al apego es cuando el progenitor es la fuente de ese miedo. Cuando esos peligros se repiten, si el niño no recibe la protección de otro cuidador, las experiencias recurrentes pueden causar el apego desorganizado que hemos analizado en el capítulo anterior. En términos prácticos, como demuestran las investigaciones, el apego desorganizado conduce a distintos resultados problemáticos, incluido un sentido fragmentado del yo, dificultades para regular las emociones; problemas en las relaciones cercanas, disociación o discontinuidades en la conciencia ante circunstancias difíciles y situaciones estresantes, y problemas para pensar con claridad ante el estrés. Este apego desorganizado resultante del trauma extremo en el desarrollo puede ser incapacitante, aun en presencia de otras formas de seguridad.

Incluso cuando los padres proporcionan una supervisión apropiada y protegen a sus hijos de manera fiable, pueden darse sucesos traumáticos no causados por los padres. Por desgracia, nuestro mundo puede propiciar encuentros con niños mayores, adolescentes o adultos que quizá estén en una posición de confianza pero maltraten a nuestros hijos. Estar abiertos a esta posibilidad implica tener una actitud proactiva y reflexiva con respecto a las situaciones con las que nuestros hijos puedan encontrarse y estar atentos a cualquier cambio en el

comportamiento del niño que pueda indicar que ocurre algo perturbador al margen de nuestra atención. Las investigaciones indican que nosotros, como figuras de apego fiables, podemos actuar como una base esencial en el caso de que se produzca un trauma no relacionado con una figura de apego. Es importante saber que si le sucede algo traumático a nuestro hijo, hay profesionales que pueden ayudarlo a procesar el trauma y ofrecer intervenciones que puedan apoyarlo.

Para que veas las graves repercusiones que puede tener un trauma en la primera infancia, queremos darte a conocer el estudio titulado *Experiencias de Infancia Adversas* (EIA), una colaboración en curso entre los Centros para el Control de las Enfermedades y la institución Kaiser Permanente. Desde 1994, se ha entrevistado a más de 15.000 adultos sobre distintas experiencias de infancia adversas. Los resultados han sido fascinantes y a la vez descorazonadores, ya que los investigadores han descubierto con asombro la prevalencia de significativas circunstancias causantes de estrés en la infancia, así como la medida en que los traumas en la primera infancia y otras experiencias negativas se correlacionan con conocidos factores de riesgo como el consumo de tabaco y alcohol, la obesidad y las enfermedades que son las principales causas de muerte. Aquí solo podemos ofrecer una breve visión general del estudio de las EIA, pero te animamos a leer más al respecto si la información te resulta interesante y/o guarda relación con tu vida.

Los investigadores preguntaron a los participantes sobre diez EIA distintas que son muy comunes en la infancia:

- Maltrato: emocional.
- Maltrato: físico.
- Maltrato: sexual.
- Negligencia: emocional.
- Negligencia: física.
- Disfunción familiar: violencia doméstica.
- Disfunción familiar: drogodependencia.
- Disfunción familiar: enfermedad mental.
- Disfunción familiar: separación/divorcio de los padres.
- Disfunción familiar: pariente encarcelado.

Desde luego estas diez situaciones no abarcan todas las experiencias no deseables a las que puede enfrentarse un niño. La lista no incluye, por ejemplo, tener un progenitor con una enfermedad crónica, criarse en un barrio violento, presenciar violencia, pasar un tiempo en un hogar de acogida poco saludable o experimentar la muerte de un progenitor o un hermano, por mencionar solo unas pocas. Aun

así, los resultados del estudio para estas diez situaciones fueron muy interesantes. Al examinar estos factores, los investigadores descubrieron que no solo estas diez EIA eran comunes, sino que además estaban sumamente interrelacionadas. Si uno tiene una EIA, es probable que tenga otras. Además, es importante señalar que el estudio mostró que una puntuación acumulativa de EIA puede llevar a efectos negativos duraderos de por vida, *en el supuesto de que no haya intervención.*

La puntuación de EIA de una persona mide cuántas EIA distintas ha experimentado. Una puntuación de 0 significaría que la persona declara no estar incluida en ninguna de las categorías. Si declarara, pongamos por caso, maltrato físico, negligencia emocional y exposición a violencia doméstica, tendría una puntuación de EIA de 3, puesto que ha declarado tres de las experiencias.

Lo interesante sobre la puntuación es lo que revela sobre lo que los investigadores han llamado los «efectos biológicos acumulativos de las circunstancias causantes de estrés en la infancia». En términos legos, eso se refiere a cómo la puntuación de una persona se correlaciona con la manera de funcionar de su cerebro y su cuerpo. Las puntuaciones altas en EIA pueden tener efectos negativos en el desarrollo social, emocional y cognitivo, como pueden tenerlos los riesgos para la salud, la discapacidad, la enfermedad e incluso la mortalidad precoz. Reparemos en lo que esto significa: cuando los niños padecen múltiples experiencias adversas, estas no son simplemente momentos dolorosos aislados en sus vidas. Por el contrario, las EIA alteran el desarrollo neural y pueden tener consecuencias de por vida en la salud general de los niños, en su capacidad para relacionarse con los demás, en su capacidad para hacer frente a las adversidades, en su calidad general de vida e incluso en su esperanza de vida. Cuanto más alta es la puntuación en EIA, mayores son el conjunto global de dificultades y las repercusiones en el desarrollo.

Una vez más, es importante insistir en que el estudio examinaba efectos generales y no tomaba en consideración si los niños que recibieron atención profesional y apoyo de los padres aprendieron a superar las experiencias adversas. Si quieres leer sobre cómo puedes ayudar a personas que han experimentado un gran número de adversidades, te recomendamos el libro titulado *The Deepest Well,* de Nadine Burke Harris, que muestra que en efecto es posible superar incluso traumas severos. Por tanto, si bien obviamente debemos tratar de evitar los traumas, tenemos muchas razones para ser optimistas ante la idea de que estas repercusiones negativas, con una intervención, pueden mejorarse.

Una de las principales conclusiones del estudio es la importancia que tiene entender mejor las EIA, puesto que eso puede contribuir a abordar y prevenir algunos de los peores problemas sanitarios y sociales a los que se enfrenta la sociedad. Además, los educadores, los cuidadores de niños, el personal sanitario y otros profesionales tienen que disponer de información sobre los traumas para

comprender los efectos de esos traumas en el comportamiento, la regulación y el aprendizaje, a fin de que puedan entenderse mejor las conductas complicadas y realizarse intervenciones apropiadas y útiles. Por desgracia, sin una buena información sobre los traumas, puede ocurrir que los progenitores, los colegios, las organizaciones y los profesionales causen aún más daños si suscitan más miedo a través de sus respuestas a los tipos de comportamiento y reactividad que a menudo surgen como resultado de los traumas.

Los educadores, los cuidadores de niños, el personal sanitario y otros profesionales tienen que disponer de información sobre los traumas para comprender los efectos de esos traumas en el comportamiento, la regulación y el aprendizaje, a fin de que puedan entenderse mejor las conductas complicadas y realizarse intervenciones apropiadas y útiles.

Lo que aquí viene más al caso es que nuestro principal cometido, como padres, consiste en evitar el mayor número posible de EIA. En muchos sentidos, eso es lo que significa seguridad. Repetimos: el estudio de las EIA ofrece contundentes conclusiones, pero no incluyó a individuos que hubieran experimentado intervenciones terapéuticas ni examinó las experiencias *positivas* en la infancia. Así pues, estas conclusiones, en lugar de inducirnos a la desesperación, deberían llevarnos a relativizar la importancia de las adversidades en el desarrollo. Aun así, cuando sí se producen EIA, debemos intensificar las relaciones de apoyo positivas y ofrecer intervenciones que puedan disminuir sus efectos aminorando la respuesta al estrés y mejorando las aptitudes reguladoras del niño.

¿Cuál es la mejor manera de conseguirlo? Proporcionar apego seguro. Ya has visto lo perjudicial que puede ser que los padres no estén presentes ofreciendo unos cuidados sensibles y previsibles o, peor aún, que de hecho sean ellos mismos quienes se conviertan en fuente de peligro o incluso de terror para sus hijos. Recuerda asimismo que solo algunas de las distintas EIA entran en la categoría de maltrato. Los niños pueden verse afectados negativamente por muy diversas razones, incluidas muchas experiencias que no figuran en la lista del estudio de las EIA.

Por ejemplo, hace unos años Tina trabajó con una familia que se encontraba en una situación, por desgracia, más habitual de lo que cabría esperar. Los padres se habían divorciado recientemente y la madre bebía. Cuando su hijo estaba en su apartamento y ella se excedía con el alcohol, a menudo perdía el control, encolerizándose y gritando al niño y despertando en él toda clase de miedos. Para colmo, cuando su hijo decía que tenía miedo y quería llamar a su padre, ella no se

lo permitía y adoptaba una actitud aún más intimidatoria. Este tipo de temor produce la paradoja biológica de la que hemos hablado antes, en la que un progenitor –que supuestamente ha de ofrecer protección ante un peligro– se convierte en la fuente de amenaza. Esta paradoja, denominada en la bibliografía especializada «miedo sin solución», puede crear daños emocionales importantes y generar un modelo de apego desorganizado. Recordemos: el problema es que un conjunto de circuitos interconectados –el sistema de apego de los mamíferos– insiste en que el niño vaya *hacia* la figura de apego, mientras que otro circuito –el sistema de reacción supervivencia-amenaza del reptil, más antiguo– grita: «¡Huye de la amenaza!». Un cuerpo, dos conjuntos de órdenes en conflicto: acercamiento-evitación. Y no hay un enfoque organizado, con lo que la mente del niño se fragmenta. El cerebro se desorganiza y no sabe cómo procesar este miedo sin solución y estos estados neurológicamente irreconciliables.

Cada vez que los padres consumen drogas, se exponen a poner en peligro a sus hijos, bien porque no los protegen, bien porque les causan daño activamente. De hecho, todos los años muchos colegios tienen que intervenir porque un padre llega en coche a recoger a su hijo y está claramente bajo los efectos de alguna droga. Si sospechas que puedes sufrir algún tipo de adicción, te instamos a que hables con un profesional y afrontes el problema de inmediato. Si no por ti, al menos por tus hijos. El consumo de drogas es una de las maneras en que los cuidadores incumplen las dos misiones del progenitor: proteger a los niños y procurar no convertirse en fuente de terror.

Si sospechas que puedes sufrir algún tipo de adicción, te instamos a que hables con un profesional y afrontes el problema de inmediato. Si no por ti, al menos por tus hijos. El consumo de drogas es una de las maneras en que los cuidadores incumplen las dos misiones del progenitor: proteger a los niños y procurar no convertirse en fuente de terror.

Lo mismo puede decirse sin duda del maltrato o la negligencia. (De hecho, la negligencia es la forma más común de trauma infantil.) Si algo de esto te suena, o si eres consciente de que tú (u otra persona) estás haciendo daño de alguna manera a tu hijo y contribuyendo a elevar su puntuación en EIA, te instamos a que busques ayuda. Podrías empezar por un amigo de confianza y después acudir a un psicoterapeuta, o incluso a un médico si es necesario. Tú quieres a tus hijos, y jamás desearías influir negativamente en su desarrollo. Pero probablemente necesitas ayuda para protegerlos, de ti mismo o de otra persona. A menudo, los padres que maltratan o descuidan a sus hijos poseen ellos mismos un historial de traumas y maltrato, y es importante armarse de valor para empezar a sanarse uno

mismo a fin de llegar a ser la clase de progenitor que puede ser fuente de seguridad y no de terror.

El libro de Dan en colaboración con Mary Hartzell, titulado *Ser padres conscientes,* sería una buena guía sobre los pasos necesarios para dar sentido a tu vida y liberarte por completo para llegar a ser el progenitor que, en lo más hondo de ti, realmente deseas ser. Si te detienes a pensarlo, un cerebro superior plenamente desarrollado tiene sentido de la totalidad y la capacidad necesaria para reflexionar con perspicacia sobre el funcionamiento de la propia mente, así como la facultad empática de percibir y respetar lo que ocurre dentro de otro individuo. El estado del cerebro integrado crea también dos funciones esenciales: perspicacia y empatía. Cuando se da el maltrato o la negligencia, es porque al progenitor le ocurre algo muy grave, bien por lo que ha aprendido, o bien por lo que se ha convertido en una estrategia para relacionarse con los demás, en la que empatía y compasión se hallan seriamente desconectadas. La perspicacia también puede estar en peligro. Te invitamos a que te plantees que todos hemos nacido con la capacidad de amar y preocuparnos por los demás, y muchos de nosotros hemos tenido que aprender a adaptarnos a una vida con un apego subóptimo. Nunca es demasiado tarde para reflexionar sobre lo que puede haber pasado en nuestras vidas y luego iniciar el proceso de reparación encaminado a comprendernos para permitir que surja el afecto por nosotros mismos.

Todos hemos nacido con la capacidad de amar y preocuparnos por los demás, y muchos de nosotros hemos tenido que aprender a adaptarnos a una vida con un apego subóptimo. Nunca es demasiado tarde para reflexionar sobre lo que puede haber pasado en nuestras vidas y luego iniciar el proceso de reparación encaminado a comprendernos para permitir que surja el afecto por nosotros mismos.

Por nuestra propia experiencia con numerosas personas durante muchos años, sabemos que sanarse de dentro hacia fuera ayuda a posibilitar la clase de relación que la gente a menudo anhela, incluso sin ser consciente de ello. Los dos hemos presenciado esta curación en el trabajo que llevamos a cabo con hijos adultos y sus padres para ayudar a las familias a recuperarse de la perturbación que puede perpetuarse de generación en generación como consecuencia de esas relaciones desconectadas.

¿Existen otras maneras de no proteger a los hijos?

Aparte del maltrato y la negligencia, existen otras formas de EIA que pueden afectar a los niños y su desarrollo. Incluso si tienes la certeza de que no estás

causando daño a tus hijos de las formas más extremas, plantéate si pueden estar expuestos a amenazas y temores debido a otra clase de interacciones más habituales en el seno de una familia. Por ejemplo, a veces los padres airean intensos conflictos delante de sus hijos, gritándose y recurriendo a agresiones verbales, emocionales y físicas. Cuando un niño presencia repetidamente ese tipo de conflicto, y sus padres son la fuente de su miedo, puede verse afectado el desarrollo de su apego seguro. De hecho, según estudios recientes, si los padres de un bebé se comunican en un tono muy colérico cuando él puede oírlos, aunque esté *dormido*, el bebé experimenta un aumento de las respuestas neurales en las partes del cerebro encargadas de la emoción, la reactividad ante el estrés y la regulación. Experimenta amenaza y no seguridad a un nivel fisiológico. Eso no significa que tu pareja y tú no debáis discutir nunca. El conflicto es inevitable, y cuando se maneja bien, incluso es saludable y necesario. Pero debes tener en cuenta a tus hijos y prestar atención a cómo abordan el conflicto los adultos de la casa, y qué efectos pueden tener en los niños esas interacciones de los padres. Estos deben proteger a sus hijos del conflicto que transmite falta de respeto y que infunde miedo. Si tú y la otra persona estáis demasiado enfadados para hablar del problema en cuestión de manera civilizada y sin riesgos, es mejor que esperéis hasta serenaros o al menos que os alejéis de los niños para solventar el conflicto.

Muchas otras experiencias, aunque no conduzcan al apego desorganizado, pueden impedir a nuestros hijos sentirse seguros en el mundo. Es posible causar daños, por ejemplo, cuando los niños están expuestos a realidades para las que no están preparados por su nivel de desarrollo. Las películas, los videojuegos, las fotografías y las redes sociales pueden causar daño a nuestros hijos mostrando contenido o imágenes para los que no están preparados, porque sus jóvenes mentes aún no pueden procesarlos de maneras saludables. No todos los medios son perjudiciales, obviamente, pero las imágenes, las ideas y los temas que causan miedo pueden abrumar a los niños, como también el contenido sexual inapropiado para su fase de desarrollo, creándoles una sensación de inseguridad. Lo mismo es aplicable a las historias que cuentan otros niños y los hermanos mayores, así como el *bullying* que presencian, o experimentan personalmente, en el colegio.

LOS PADRES, SIN DARSE CUENTA,

PUEDEN LLEVAR A SUS HIJOS A SENTIRSE MENOS SEGUROS.

E incluso cuando los padres no ejercen violencia física contra sus hijos, pueden por supuesto socavar el apego seguro de los niños si los humillan, los avergüenzan o les gritan, o utilizan estrategias basadas en el miedo para asustarlos intencionadamente por una cuestión de disciplina o para forzar su cooperación. O cuando crean situaciones llenas de tensión e ira, como cuando los padres divorciados se reúnen para «pasar» el niño de un progenitor a otro y crean una interacción marcada por la discordia y el antagonismo. Cuando uno se muestra reactivo y colérico para con el otro, o lo critica, o pide al niño que elija o que tome partido, o utiliza al niño para comunicar o traducir información negativa

entre los adultos, es posible que se creen intensos estados de estrés que el niño no puede cambiar y de los que no puede huir. En esos casos, los padres, en lugar de intentar establecer y reforzar la estabilidad cuando el niño más la necesita, pueden involuntariamente estar mermando la capacidad de su hijo para sentirse tranquilo y seguro. Las experiencias de Kaitlin con su padre son un buen ejemplo de cómo el comportamiento de un progenitor puede desestabilizar la sensación de seguridad de un niño.

Experiencias como estas, aunque por lo general menos extremas que el maltrato, son habituales en más familias de lo que la gente cree. Y aunque estas circunstancias causantes de estrés tal vez no conduzcan a un apego desorganizado, lo que sí pueden hacer es activar la respuesta a la amenaza y crear una antítesis de la seguridad. En consecuencia, incumplen nuestras dos misiones fundamentales como padres. Si permites o creas un estado de miedo en tu hijo en lugar de ser fuente de seguridad, no solo estás causando daño al niño, sino que además minas la clase de relación que quieres.

Sobreproteger no es la respuesta

Dicho todo esto, a veces como padres nos preocupa tanto que algo malo suceda a nuestros hijos que intentamos controlar nuestros miedos mediante una sobreprotección opresiva. Procura que el péndulo no oscile demasiado lejos en esa dirección. Los niños pueden manejar las libertades y los desafíos adecuados. Para ellos, esforzarse un poco en resolver algo, tolerando cierta frustración y superando dificultades, es la manera de aprender que *pueden* vencer obstáculos. Aprenderán cuáles son sus aptitudes y capacidades cuando se enfrenten a una dificultad y la superen. Pasado el desafío, serán más fuertes y resilientes.

Los niños pueden manejar las libertades y los desafíos adecuados. Para ellos, esforzarse un poco en resolver algo, tolerando cierta frustración y superando dificultades, es la manera de aprender que *pueden* vencer obstáculos.

El hecho es que a veces las buenas intenciones pueden en realidad debilitar la capacidad de un niño para interactuar con su mundo. Hace unos años Tina trabajó en su consulta con un joven padre que se llamaba Tom. Era un padre soltero muy concienzudo y entregado a su labor como padre de una niña de tres años, Emily. Fue a ver a Tina porque Emily había empezado a mostrar señales de ansiedad. Se sentía incómoda cuando comía en restaurantes; le daban miedo los cines; la cama elástica de su clase de gimnasia la ponía nerviosa. Pero lo que más la intimidaba era la idea de ir al colegio, que empezaría en otoño si Tom

encontraba el centro preescolar adecuado.

Tom explicó a Tina que había buscado, meticulosamente pero en vano, el mejor colegio para Emily. Cada semana en la consulta de Tina, a pesar de que el objetivo inicial del trabajo era entender la ansiedad de su hija y encontrar formas mejores de ayudarla a regular y desarrollar sus aptitudes, obsequiaba a Tina con una descripción de sus propios esfuerzos con el colegio visitado e investigado esa semana. No conseguía dar con el centro adecuado porque todos presentaban clamorosos problemas que para él eran inadmisibles. Uno «olía demasiado a productos químicos». Otro permitía a los niños llevar patatas fritas y demás comida basura como parte de su merienda. («¡¿Se imagina?!») Uno dejaba a los niños pasar demasiado tiempo al aire libre, lo que le preocupaba sobre todo teniendo en cuenta las numerosas alergias de Emily. («¡Si se revuelca en la hierba, tiene picores durante el resto del día!») Otro colegio no dedicaba bastante atención a los juegos.

Cuanto más hablaban Tina y Tom sobre el futuro colegio de su hija y otras decisiones propias del ejercicio de la paternidad, más comprendía Tina que los temores y el nerviosismo de Emily no eran las principales cuestiones que debían tratarse. El problema era, muy claramente, la ansiedad de Tom. Era por una buena causa, eso desde luego. Solo quería lo mejor para su hija: el entorno más saludable y más limpio y más seguro y más diverso y más musicalmente expresivo. Y obviamente no hay nada de malo en atenerse uno a sus propios valores y prioridades cuando se trata de elegir un colegio adecuado para un hijo. Pero Tom, en su temor a que todas las experiencias de su hija pudieran no ser superlativas, le transmitía su propia angustia e inquietud. ¿Qué se le contagió, pues, a Emily? La convicción de que el colegio daba miedo por sus muchos peligros. La preocupación de que pudiera ocurrir algo malo. También ella desarrolló una ansiedad extrema. En lugar de sentir la confianza necesaria para

explorar el mundo que la rodeaba, consideraba necesario quedarse junto a su padre. Tom, en vez de proporcionar a su hija la clase de seguridad que puede conducir a la resiliencia y la fortaleza, le daba unos cimientos vacilantes, con lo que ella estaba menos capacitada para experimentar nuevas situaciones que le parecían amenazadoras y por tanto se mostraba menos dispuesta a ello.

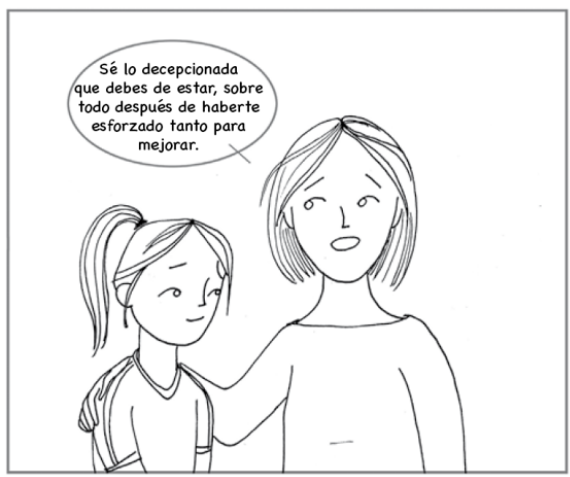
Otra manera de sobreproteger a nuestros hijos es sintiendo la necesidad de rescatarlos de los momentos difíciles. No es eso a lo que nos referimos cuando hablamos de velar por la seguridad de nuestros hijos. De hecho, para ayudarlos a sentirse a gusto cuando exploran e interactúan con su mundo, a veces tenemos que dejar que se esfuercen, y sí, incluso que fracasen. Cuando son pequeños, eso puede conllevar que nos inhibamos al verlos tratar torpemente de ponerse un zapato o abrir un yogur.

Cuando resistimos el impulso de rescatar a los hijos, o de completar una tarea difícil por ellos, les mostramos que creemos que pueden hacerlo, y les dejamos aprender que son capaces de realizar esas tareas por su cuenta. Entonces sienten la seguridad necesaria para hacerlas. Pero si siempre intervenimos y actuamos en su nombre, los privamos de la oportunidad de desarrollar esas importantes aptitudes.

Cuando resistimos el impulso de rescatar a los hijos, o de completar una tarea difícil por ellos, les mostramos que creemos que pueden hacerlo, y les dejamos aprender que son capaces de realizar esas tareas por su cuenta.

Lo mismo puede decirse de los niños mayores. Pensemos en una experiencia habitual: cuando un niño siente que los compañeros de la escuela lo dejan fuera. Si tu hija de tercer curso llega a casa alterada porque las otras niñas con las que quería jugar la han excluido, puede que tengas la tentación de telefonear a los padres de las otras niñas y pedirles que animen a sus hijas a ser más inclusivas. O si tu hijo de sexto no entra en el equipo de baloncesto, puede que quieras llamar al entrenador y explicarle que simplemente tu hijo tuvo mala suerte en los tiros a canasta en la prueba de selección. Pero velar por la seguridad de tu hijo no es eso. En casos como esos debes dejar que tu hija descubra que las relaciones sociales pueden ser complicadas o que tu hijo entienda que a veces lo intentamos de firme y no lo conseguimos.

Apóyalos cuando se esfuerzan.



A veces la capacidad emocional del niño es superior.

Estarás presente para tus hijos emocionalmente, eso desde luego, e incluso puede que los apoyes ayudándolos a resolver problemas. Ese es un paso importante para crear seguridad, porque ellos saben que tú estás ahí. Pero eso no significa que evites o resuelvas todos sus problemas. En lugar de eso, debes acompañarlos en su dolor, ayudándolos a ver que son lo bastante fuertes para hacer frente a una situación difícil y superarla. Así es como aprenderán a sentirse seguros al asumir riesgos.

A veces lo que requiere una situación es superior a la capacidad del niño.

A veces lo que requiere una situación es superior a la capacidad del niño.

Obviamente, eso no significa que haya que pedirles que hagan algo por encima de sus capacidades. Todo depende del temperamento y la fase de desarrollo de tu hijo, y del nivel de estrés o de cambio al que ya esté sometido en ese momento. Cuando un niño de ocho años va a dormir a casa de un amigo por primera vez, es posible que se asuste y haya que ir a buscarlo en plena noche. En otras palabras, puede que ese no sea el momento para dejar que se las arregle solo. Igualmente, puede que haya ocasiones en que necesites intervenir y salir en defensa de tu hijo si tiene problemas con un profesor. En nuestro libro *El cerebro afirmativo del niño*, dedicamos toda una sección a descubrir qué necesitan de nosotros los niños en distintas situaciones, si un empujón o un colchón. En algunas ocasiones necesitan un empujón (en las que los desafiamos a hacer más de lo que creen que pueden hacer), mientras que en otras ocasiones necesitan un colchón (en las que salimos en su ayuda porque no son capaces de afrontar una situación por sí solos).

Los niños pueden afrontar más dificultades unas veces que otras. Nuestra

capacidad para resolver bien una situación no es siempre igual. Piensa en tu propia capacidad para la paciencia: algunos días y momentos es alta, y en otras ocasiones es baja. Lo mismo les pasa a los niños. En algunas situaciones pueden afrontar desafíos considerables, pero en otras apenas pueden hacer frente siquiera a obstáculos pequeños. Cuando lo que requiere una situación desborda la capacidad de tu hijo, puede que se venga abajo o que la afronte de maneras inadecuadas y problemáticas. Y cuando su capacidad es superior a lo que requiere la situación, saldrá airoso holgadamente.

Debes distinguir, pues, entre seguridad y rescate. Encuentra formas seguras de dejar que los niños se enfrenten a los desafíos e incluso fracasen. Un buen ejemplo son las colonias de verano. Tina tiene tres hijos varones, y durante años los tres han pasado parte del verano en Camp Chippewa, un campamento de aventuras al aire libre parta niños en los Bosques del Norte de Minnesota. Una de las muchas razones por las que Tina cree firmemente en la experiencia de las colonias es que proporciona a los niños la oportunidad de esforzarse y fracasar y enfrentarse a desafíos fuera de su vida corriente, pero lo hacen en un contexto de apoyo, aliento y diversión que les basta para seguir intentándolo. Sobre todo cuando se acercan a la adolescencia, los niños sienten la necesidad de poner a prueba sus límites. En las colonias, pueden asumir esos riesgos en la naturaleza (y no tras el volante de un coche o en una fiesta) bajo la mirada atenta de adultos responsables, poniéndose a prueba en entornos positivos y educativos que aumentan su dominio y sensación de logro. Eso significa que es menos probable que se pongan a prueba de maneras más peligrosas y destructivas en casa.

Recuerda que todos los niños son distintos. En cada circunstancia, decide qué es mejor para velar por la seguridad de tu hijo, permitiéndole al mismo tiempo crecer y aprender que puede hacer más y ser más de lo que nunca ha imaginado.

Una última palabra sobre este tema: como siempre, ten en cuenta que los niños tienen distintos niveles de tolerancia al riesgo y de capacidad o predisposición al esfuerzo. Algunos niños se lanzan de cabeza a asumir tareas nuevas o difíciles e incluso disfrutan con ellas. Otros tienen aversión al riesgo y se sienten muy incómodos cuando se enfrentan a situaciones azarosas o a lo desconocido. Recuerda que todos los niños son distintos. En cada circunstancia, decide qué es mejor para velar por la seguridad de tu hijo, permitiéndole al mismo tiempo crecer y aprender que puede hacer más y ser más de lo que nunca ha imaginado.

Estrategia n.º 1 para desarrollar la seguridad: en primer lugar, no hagas daño

Nuestra primera estrategia para desarrollar la sensación de seguridad en tus hijos es sencilla, pero no siempre fácil de aplicar: ten la firme determinación de no ser la fuente de temor en tu casa. Los padres pueden transmitir amenaza de mil maneras distintas, y muchas de ellas no se considerarían maltrato. Gritar, amenazar, humillar, dar cachetes, reaccionar desproporcionadamente e incluso hacer ciertas expresiones faciales pueden causar miedo a nuestros hijos. Es posible que nunca te hayas planteado siquiera si está bien utilizar estas distintas formas de expresión cuando te alteras. Pero tras leer este capítulo, tal vez sea conveniente que reflexiones sobre lo que tus hijos experimentan cuando sientes ira o frustración.

Por ejemplo, imagina que tu hijo de tres años ha empezado a pegarte con regularidad. En general, en el colegio es un niño tranquilo, pero contigo se muestra cada vez más agresivo, en ocasiones cuando le dices «No», y en ocasiones sin razón aparente. Tu respuesta fisiológica y emocional automática al dolor es una ira inmediata y comprensible. Quieres mantener una actitud tranquila y afectuosa pero duele recibir golpes, por no hablar ya de lo frustrante que es que tu hijo no respete tus advertencias contra el uso de la violencia.

Los momentos de ira y frustración sencillamente forman parte de la labor de ser padres. Por lo que nosotros sabemos, no hay forma de evitarlos, y tampoco hay por qué hacerlo. Los sentimientos son buenos en sí mismos, incluso saludables. Pero lo que *hacemos* con esos sentimientos puede ser amenazador si no vamos con cuidado. Lo importante es prestar atención a cómo actuamos en respuesta a esas emociones que surgen cuando nuestro sistema nervioso entra en lo que llamamos estado de hiperexcitación. No es fácil proporcionar las cuatro condiciones cuando nosotros mismos perdemos el control emocional. La razón es que en esos momentos el cometido de nuestro sistema nervioso es protegernos, lo que normalmente implica que nos preparemos para la batalla, que huyamos o que nos aislemos. En lugar de darse prioridad a las cuatro condiciones, entran en juego las cuatro reacciones, que es cuando tu cuerpo se prepara para la lucha, la huida, la parálisis o el desvanecimiento. Y esas no son las respuestas que ayudarán a tu hijo a sentirse seguro.

Por tanto, es importante que nosotros, como padres, estemos muy atentos al notar que nuestro sistema nervioso entra en un estado de hiperexcitación.

Cuando sientes el escozor en el muslo después de pegarte tu hijo de tres años por tercera vez esta mañana, tu cuerpo envía toda clase de señales para indicarte que corres el peligro de perder los estribos. Aprietas los dientes, tensas los músculos, abres más los ojos. Ya conoces la sensación.

Es importante que nosotros, como padres, estemos muy atentos al notar que nuestro sistema nervioso entra en un estado de hiperexcitación.

En situaciones de emoción intensa como esa, puede que no sea muy eficaz simplemente decirte a ti mismo que te calmes. Contar hasta diez es otra estrategia de la que habrás oído hablar, y puede que ayude, pero puede que no. Esas son técnicas que empiezan en el cerebro superior y a determinadas personas pueden resultarles útiles. Sin embargo, para la mayoría de la gente, ese enfoque «de arriba abajo» para recobrar la calma no es muy eficaz, principalmente porque las emociones surgen del cuerpo y del cerebro inferior.

Por consiguiente, mucha gente considera más útil adoptar un enfoque «de abajo arriba» para ayudarse a desplazar las emociones cuando corren el peligro de perder el control. Pueden, por ejemplo, respirar hondo, alargando la exhalación más que la inhalación. O pueden prestar atención a su postura, fijándose en la rigidez de sus extremidades a causa del estado emocional intenso. Algunos se calman llevándose una mano al pecho y otra al estómago, y quedándose quietos por un momento. Se ha escrito mucho sobre estas técnicas de abajo arriba, y hay un número infinito de estrategias distintas. Cuando percibes que tu cerebro inferior y tu sistema nervioso se excitan, la clave es encontrar una manera de atender tus emociones y devolver el cerebro superior a un estado de equilibrio para que tu hijo no te perciba como una amenaza. No puedes proteger a tu hijo de todos los peligros posibles. Puedes hacer cuanto esté a tu alcance para velar por su seguridad, pero sufrirá experiencias que le causen miedo y dolor. Lo que debes evitar es ser tú la fuente del miedo y el dolor.

Cuando percibes que tu cerebro inferior y tu sistema nervioso se excitan, la clave es encontrar una manera de atender tus emociones y devolver el cerebro superior a un estado de equilibrio para que tu hijo no te perciba como una amenaza.

Estrategia n.º 2 para desarrollar la seguridad: ¡repara, repara, repara!

Pese a tus esfuerzos para no hacer daño, es probable que a veces actúes de maneras que no te gustan. El padre perfecto no existe, y tú, como todo el mundo, cometerás muchos errores mientras estés con tus hijos y los disciplines. En este capítulo hemos hablado mucho sobre lo perjudiciales que pueden ser ciertas experiencias para los niños, y esperamos que pienses detenidamente en las formas en que puedes crear una sensación de seguridad mayor en el mundo y la mente

de tu hijo. También esperamos que pienses en las veces en que quizá hayas asustado a tu hijo con el volumen y el tono de tu voz, tus palabras, una expresión intimidatoria o tratando su cuerpo con demasiada brusquedad. Cada vez que entramos en un estado reactivo, en particular si este inspira miedo a nuestro hijo, debemos reparar la relación lo antes posible.

Esa es nuestra segunda sugerencia para crear seguridad y ayudar a tus hijos a desarrollar una sensación de pertenencia: tomar conciencia de que aunque reacciones con tus hijos desde un estado de cerebro amenazado, luego puedes reparar la brecha en la relación. Al hacerlo, proporcionas a tus hijos muy diversas experiencias valiosas, aunque no estés actuando exactamente como te gustaría.

Aunque reacciones con tus hijos desde un estado de cerebro amenazado, luego puedes reparar la brecha en la relación. Al hacerlo, proporcionas a tus hijos muy diversas experiencias valiosas, aunque no estés actuando exactamente como te gustaría.

Aquí no hablamos de maltrato o negligencia, sino solo de esas ocasiones en que metes la pata, como nos ocurre a todos. Incluso puede ocurrir que en ese momento pierdas los estribos y te dejes llevar por la reactividad hasta el punto de desconectarte de tu «cerebro superior», receptivo e integrador. Entonces puedes soltar algún disparate y levantar la voz, tal vez un poco más de lo necesario, para decir: «¡Ya basta! La próxima vez que alguien se queje sobre el asiento que le corresponde en el coche, lo obligaré a dormir en el asiento de atrás durante una semana!». O tal vez, cuando tu hija de nueve años va enfurruñada todo el camino hasta el colegio porque la has obligado a practicar al piano, te despidas de ella diciendo: «¡Espero que tengas un día estupendo, ahora que me has amargado la mañana!».

Está claro que estos no son ejemplos de una paternidad modélica. Pero son habituales, y conviene plantearlos abiertamente para poder ponerles nombre y aprender a reducir su frecuencia e intensidad en la relación con nuestros hijos. Perdemos los estribos cuando nos disgustamos, aunque no seamos conscientes de lo que está ocurriendo. Ese estado reactivo de lucha-huida-parálisis-desvanecimiento puede producirse al instante cuando nos sentimos amenazados. Este estado «sin cerebro» anula nuestra capacidad de estar abiertos y receptivos a lo que sucede dentro de nosotros y de nuestros hijos. E irónicamente, cuando perdemos la calma, podemos intensificar en nuestros hijos esa angustia que puede haber suscitado ya de entrada nuestra reactividad. Sin la intervención de tu propio cerebro superior reflexivo, puedes seguir ejerciendo la paternidad desde ese estado reactivo, sin cerebro, y no darte cuenta de que necesitas reparar, primero

dentro de ti, y después en la relación con tu hijo. Y si eres como la mayoría de los padres afectuosos, puede que seas severo contigo mismo cuando no manejes las situaciones como consideras que deberías.

He aquí la esperanza, pues: esos momentos de pérdida del control en el ejercicio de la paternidad, una vez reparados, no son por fuerza una experiencia tan mala para tus hijos. Reducir su frecuencia e intensidad es esencial, y una reparación fiable es de vital importancia. Pero la verdad es que incluso tus errores pueden utilizarse para crear una sensación de seguridad en el niño y reforzar el vínculo paterno-filial.

¿Cómo? Pensando que estas reacciones no precisamente perfectas en un progenitor proporcionan a los niños la oportunidad de enfrentarse a situaciones difíciles y, por tanto, de desarrollar nuevas aptitudes, como, por ejemplo, aprender a controlarse pese a que el control de su padre o madre deje mucho que desear. Y luego te verán volver para disculparte y reparar la relación con ellos. También aprenden a entender que en las relaciones hay rupturas y luego reparaciones. Pero, siempre y cuando tomes medidas para restablecer la relación y responder eficazmente de inmediato, puedes no ser tan duro contigo mismo y saber que, aunque tal vez desearías haber hecho las cosas de otro modo, la experiencia ha sido en todo caso valiosa para tu hijo.

Queremos repetirlo: el maltrato o incluso un ejercicio muy severo de la paternidad es, por supuesto, otra cosa. O si estás dañando considerablemente la relación, no protegiendo a tu hijo o asustándolo o hiriéndolo, obviamente la experiencia ya no es valiosa para ninguno de los dos. De hecho, en esos casos es muy importante buscar la ayuda que tu hijo y tú necesitáis para cambiar la dinámica de vuestro hogar y sanaros los dos de esas heridas. Pero si simplemente has manejado una situación con torpeza, como nos pasa a muchos, puedes utilizar ese momento para crear una situación instructiva en la relación con tu hijo. El paso de la reparación de la brecha relacional posterior al conflicto es crucial. Después de meter la pata, recuérdate qué es lo más importante –la relación con tu hijo– y enmienda las cosas con él.

Discúlpate si es necesario. Reíros juntos. Cuanto antes sepa el niño que todo ha vuelto a la normalidad entre vosotros, antes seguirá creciendo y haciéndose más profunda la relación. Y antes se sentirá seguro, sabiendo que los sentimientos intensos no romperán la relación a largo plazo. Este acto de reparación comunicará a tu hijo este mensaje: «Las cosas pueden complicarse entre nosotros, pero no perderás mi afecto. Estaré aquí para ti. Siempre, pase lo que pase».

Después de meter la pata, recuérdate qué es lo más importante –la relación con tu hijo– y enmienda las cosas con él.

Estrategia n.º 3 para desarrollar la seguridad: ayuda a tus hijos a sentirse a gusto en un puerto seguro

Nuestra última estrategia para desarrollar la seguridad es crear para tus hijos la experiencia de estar «a gusto en un puerto seguro». A pesar de que vas a cometer errores y a reaccionar exageradamente ante algunas situaciones de vez en cuando, puedes crear en tu casa un entorno general de seguridad y bienestar para tus hijos.

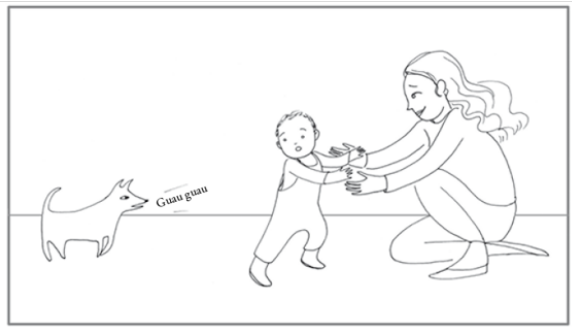
Plantéatelo de la siguiente manera. Un barco, antes de hacerse a la mar, debe asegurar su navegabilidad reforzando el casco, afianzando las velas y aprovisionándose. Estos preparativos tienen lugar en el entorno de un puerto seguro que lo protege de los peligros de los mares imprevisibles y tempestuosos que lo esperan en su travesía. El carácter cerrado del puerto asegura que el barco esté a salvo, protegido del mundo exterior. Tú eres el puerto seguro para tu hijo.

A pesar de que vas a cometer errores y a reaccionar exageradamente ante algunas situaciones de vez en cuando, puedes crear en tu casa un entorno general de seguridad y bienestar para tus hijos.

Pese a que las esporádicas tormentas del malestar de los padres que crean miedo y confusión en un niño son inevitables, tú como progenitor puedes enseñar a tu hijo a capear esos temporales creando cercanía emocional y comunicación reflexiva mediante conversaciones abiertas. Cuando un barco en el mar es azotado por una tempestad, busca un puerto seguro al que volver a fin de llevar a cabo las reparaciones, reabastecerse de alimento y agua y prepararse para la siguiente aventura. Manteniendo conversaciones reflexivas y reconociendo los estados incómodos como el miedo y la confusión para que los niños les den sentido, estarás enseñando a tus hijos que tú eres ese puerto seguro al que pueden volver una y otra vez para recomponerse y recobrar la calma y la claridad para salir al mundo. Tú representas esa seguridad.

La imagen de tu hijo a gusto en un puerto seguro es la que debes tener en mente cuando eliges cómo responder al estado que experimenta. Si estás pasándolo mal y sientes angustia, tu hijo percibirá que no puede acudir a ti para ser consolado y visto, las próximas dos condiciones que estudiaremos, y le costará desarrollar la cuarta condición, un estado general de seguridad en el apego. Ser un puerto seguro significa que, cuando un niño siente miedo procedente de cualquier fuente –sea el mundo exterior o tu comportamiento intimidatorio involuntario–, activas la función protectora de tu presencia. Si eres la causa de una ruptura, la reparación es crucial. Pero en esta tercera estrategia estás creando un puerto seguro mediante modelos de comunicación fiables y reiterados a través de los cuales en esencia dices a tu hijo: «Sea cual sea la fuente de tu angustia o tu miedo, puedes contar conmigo como puerto seguro que te proteja de las tempestades aterradoras de la vida».

Sé el puerto seguro al que acuden tus hijos.



Estar presentes para nosotros mismos

Al final de este capítulo y de cada capítulo posterior, queremos darte la ocasión de procesar lo que has leído y aplicarlo no solo a tus hijos y tu relación con ellos, sino también a ti mismo como individuo. Obviamente es importante que desarrollemos un apego saludable entre padre e hijo, pero, como hemos explicado en el capítulo anterior, también es esencial que reflexionemos sobre nuestras experiencias con nuestros propios cuidadores.

Al leer los capítulos iniciales de este libro, tal vez hayas sentido gratitud ante el recuerdo del apego seguro que recibiste de tu progenitor o progenitores. Si te obsequiaron con eso, estar presente para tus hijos y ayudarlos a sentirse seguros será mucho más fácil y probablemente incluso te parezca lo natural.

Por otro lado, si de niño no recibiste las experiencias que fomentan un apego seguro, puede que leer estas páginas haya sido difícil. Si tuviste cuidadores que eran la fuente de tu terror, y/o no te protegían cuando estabas asustado, puede que asumas lo duro que eso fue para ti. Tal vez estés planteándote y entendiendo por qué te cuesta ahora proporcionar esas experiencias a tus hijos. En este capítulo, nos hemos centrado en la seguridad como una de las condiciones que más ayudan al niño en el camino hacia el apego seguro. A medida que avancemos, verás que todas esas condiciones están interrelacionadas. Acaso descubras que una, dos o las tres estuvieron ausentes o presentes de manera problemática en tu infancia. Analizaremos cómo influyó eso en tu desarrollo y qué efectos puede tener ahora en la relación con tu hijo.

Por consiguiente, es tanto más importante que dediques un tiempo a reflexionar no solo sobre tus experiencias con tus propios hijos y tus deseos para ellos, y sobre la ciencia y la filosofía en que se basa el trabajo descrito aquí, sino también sobre tus primeras experiencias con tus propios cuidadores. Luego verás más claro dónde te encuentras ahora y, por tanto, serás un mejor progenitor para tus hijos, un progenitor que les proporcione la seguridad que los prepare para salir al mundo.

Dedica un tiempo a reflexionar no solo sobre tus experiencias con tus propios hijos y tus deseos para ellos, y sobre la ciencia y la filosofía en que se basa el trabajo descrito aquí, sino también sobre tus primeras experiencias con tus propios cuidadores. Luego verás más claro dónde te encuentras ahora y, por tanto, serás un mejor progenitor para tus hijos, un progenitor que les proporcione la seguridad que los prepare para salir al mundo.

Teniendo eso presente, vuelve a consultar las categorías de apego del capítulo anterior y piensa en tus experiencias con tus propios padres, sobre todo en lo que se refiere a tu sensación de seguridad. ¿Era tu relación con tus padres más parecida a la forma evitativa de apego que conduce a la estrategia desdeñosa en el adulto? Si es así, es probable que no te animes a pedir ayuda o a compartir tus sentimientos y puede que hayas aprendido a esconderlos, incluso de ti mismo. O si tu relación de apego con tus padres fue más bien ambivalente, lo que puede llevar a una estrategia de apego preocupado en el adulto, el apaciguamiento y la conexión emocionales y relacionales probablemente no estaban presentes de manera fiable y a veces eran incluso intrusivos y desconcertantes. Siempre alerta en tus conexiones con los demás, albergabas dudas sobre las relaciones y no sabías con certeza cuándo podían satisfacerse tus necesidades en determinada relación. O si tus experiencias de apego con tus padres estaban aún un paso más lejos de la seguridad, tal vez crearan el caos y la imprevisibilidad que acompañan a la relación de apego desorganizado. Entonces puede que tus interacciones relacionales más básicas hayan sido a veces desorientadoras y hayan estado marcadas por una sensación de terror que no podías resolver. Eran sin duda una transgresión de la necesidad fundamental de seguridad.

He aquí unas preguntas para ayudarte a entender mejor esas experiencias y cómo podrían estar incidiendo ahora que eres progenitor:

1. ¿De qué maneras tus padres u otros cuidadores te ayudaron a sentirte seguro? ¿De qué maneras no te sentiste seguro? Piensa en tus experiencias físicas, emocionales y relacionales.
2. ¿Te sentiste protegido por tus padres? ¿De qué maneras te protegieron debidamente? ¿De qué maneras no lo consiguieron?
3. ¿Te sentiste alguna vez aterrorizado por tus padres? ¿Fueron tus padres alguna vez la fuente de tu miedo?
4. ¿En qué te gustaría que tus padres hubieran respondido de forma distinta? ¿Qué habría sido lo ideal para que te sintieras seguro?
5. ¿Había alguien a quien pudieras acudir en tu familia, o fuera, a modo de refugio seguro?

6. Cuando piensas en que tu hijo tiene miedo de tu propia conducta o reactividad, ¿cómo te sientes? ¿En qué circunstancias ves que pierdes los estribos?
7. ¿Cómo crees que tu hijo querría que respondieras cuando acude a ti alterado después de una interacción difícil contigo? ¿Qué podrías cambiar?
8. ¿Cómo se producía en tu familia una reparación después de una ruptura leve o grave cuando eras niño? ¿Cómo inicias tú ahora, en tanto que progenitor, la reparación?

Comprendemos que plantearte estas preguntas puede ser difícil y despertar toda clase de emociones: culpabilidad, miedo, angustia, tristeza y otros sentimientos, incluso un anhelo que resulta difícil describir, o un estado de impotencia o vergüenza. Pero recuerda que no todo está perdido para aquellos adultos que no contaron con una paternidad óptima en su infancia: uno puede adquirir apego seguro aprendiendo a conocer estos importantes elementos de seguridad y creándolos ahora en su vida. Al formarse una idea clara de sus propias experiencias y desarrollar una narración coherente sobre ellas –dando sentido a lo que le sucedió y cómo influyó en su desarrollo–, puede adquirir la clase de apego que le permite llegar a saber cómo ejercer la paternidad de maneras completamente distintas de la que experimentó y más sanas. Esto es lo que muestran investigaciones realizadas meticulosamente: las estrategias de apego que adquirimos de niños están abiertas al crecimiento y el desarrollo a lo largo de toda la vida.

Puede ser muy útil trabajar con un terapeuta, sobre todo uno especializado en cuestiones de apego, para reflexionar y mejorar la comprensión de estas cuestiones. Luego podrás empezar a comunicarte e interactuar con tus hijos de una forma que los ayude a sentirse seguros, al margen de cómo te trataran a ti tus padres. A partir de ahí, las experiencias positivas que ofrezcas a tus hijos configurarán sus cerebros de maneras constructivas e integradoras para que puedan convertirse en adultos seguros, independientes y resilientes. Puedes llegar a ser el puerto seguro para tus hijos que no tuviste en tu infancia. Más aún, a medida que tus hijos se hagan mayores teniendo apego seguro y una sólida base emocional, ¡piensa en la clase de padres que serán!

Las estrategias de apego que adquirimos de niños están abiertas al crecimiento y el desarrollo a lo largo de toda la vida.

¿Verdad que es apasionante? Gracias a tu valor, arduo trabajo y voluntad de

reflexionar sobre tu historial y formarte una idea de tu narración, puedes romper un ciclo de paternidad insegura e iniciar un nuevo enfoque que reforzará el apego y cultivará la seguridad de tus propios hijos y tus nietos, y de las generaciones posteriores. Estar presente para ti mismo es, pues, sencillamente una forma más de estar presente para tus hijos, y para sus hijos y nietos.

A medida que tus hijos se hagan mayores teniendo apego seguro y una sólida base emocional, ¡piensa en la clase de padres que serán! Estar presente para ti mismo es, pues, sencillamente una forma más de estar presente para tus hijos, y para sus hijos y nietos.

Capítulo 4
El valor de ser conocido
Ayudar a tu hijo a sentirse VISTO

La segunda de las cuatro condiciones es ayudar a los niños a sentirse vistos. En esencia ver realmente a tus hijos consiste en los tres elementos siguientes: 1) sintonizar con su estado mental interno de un modo que les permita saber que entendemos qué les pasa, para que «se sientan sentidos» y comprendidos a un nivel profundo y significativo; 2) llegar a entender su vida interior mediante el uso de nuestra imaginación para dar sentido a lo que en realidad sucede en el interior de su mente; y 3) responder de una manera «contingente», como suele llamarse, reaccionando a lo que vemos de una forma oportuna y eficaz. La comunicación contingente depende de un proceso en tres etapas –percibir, dar sentido y responder de esa forma oportuna y conectora que hemos mencionado– y representa una «tríada de conexión» universal que ayuda a los niños a sentirse sentidos por sus cuidadores. «Ver» a los niños de esta manera significa centrarse menos en su comportamiento específico o los sucesos observables externos de una situación y más en los aspectos mentales que *subyacen* a ese comportamiento, o dicho de otro modo, lo que está ocurriendo en el interior.

El antiguo tópico sobre la necesidad de tiempo de calidad en una relación es

absolutamente cierto. La cantidad de tiempo importa, claro que sí. Nuestros hijos necesitan que estemos cerca, para jugar con ellos, para asistir a sus partidos y recitales. Pero ayudar a nuestros hijos a sentirse *vistos* consiste en algo más que en estar presentes físicamente. Consiste también en conectar con ellos de esta manera contingente –utilizando la tríada de conexión– y en estar ahí cuando sufren, además de celebrarlo con ellos cuando alcanzan un logro y tienen éxito, o sencillamente cuando están contentos. Consiste en ofrecer *nuestra presencia mental.*

¿Qué tal se te da ver a tus hijos? O sea, ver de verdad quiénes son: percibir, dar sentido y responder a ellos de maneras contingentes, maneras que sean oportunas y eficaces. En esencia, así es como tu hijo experimenta la sensación emocional no solo de pertenencia, de sentirse sentido, sino también de ser conocido. La ciencia indica –y la experiencia lo corrobora– que, cuando estamos presentes para nuestros hijos y les proporcionamos la experiencia de ser vistos, ellos pueden verse a sí mismos con claridad y sinceridad. Cuando conocemos a nuestros hijos de una manera directa y verdadera, ellos aprenden a conocerse también de esa manera. Para ver a nuestros hijos, debemos aprender a percibir, dar sentido y responder desde la perspectiva de la presencia, estar abiertos a quiénes son realmente y en quiénes se están convirtiendo. No en quiénes nos gustaría que fueran, y no a través del filtro de nuestros propios miedos o deseos. Solo tienes que observarlos, conocerlos, aceptarlos y apoyarlos mientras se desarrollan hasta alcanzar su plenitud.

Detente un momento y avanza en el tiempo, mentalmente, hacia un día en el futuro en que tu hijo, ya adulto, vuelve la vista atrás y habla de si se sintió visto por ti. Quizá esté hablando con un cónyuge, o un amigo, o un psicoterapeuta.

Alguien con quien será total y brutalmente sincero. ¿Imaginas la escena? Tal vez, con una taza de café en la mano, dice: «Mi madre no era perfecta, pero siempre supe que me quería tal como era». O: «Mi padre estaba siempre de mi lado, incluso cuando me metía en líos». ¿Diría algo así? ¿O acabaría diciendo que sus padres siempre querían que fuese algo que no era? ¿O que no dedicaron ningún tiempo a comprenderlo realmente, o que quisieron que actuara de formas que no eran auténticas y desempeñara determinado papel en la familia o diera una imagen en particular?

Todos conocemos el tópico del padre que quiere que su hijo poco aficionado al deporte sea un atleta, o de la madre que se empeña en que su hijo saque sobresalientes, al margen de si el niño tiene aptitudes o inclinaciones para conseguirlo. Estos son ejemplos de padres que no ven quiénes son realmente sus hijos. Cuando estas son experiencias aisladas a lo largo de una infancia, es poco probable que tengan mucha incidencia; al fin y al cabo, ningún padre puede estar en sintonía el cien por cien del tiempo. Pero cuando la pauta se repite, es probable que estas situaciones tengan consecuencias negativas en el niño, el progenitor y la relación.

Este otro ejemplo lo sacamos de una familia que conocemos. Jasmine es madre soltera, y su hija, Alisia, empezó a quejarse de unos dolores de cabeza anormales a los ocho años. Comenzó a faltar al colegio y a otras actividades. Cuando el pediatra efectuó las pruebas necesarias y diagnosticó que a Alisia no le pasaba nada, Jasmine no supo qué hacer. Deseaba apoyar y creer a su hija –empezó a llevarla de un especialista a otro–, pero cuando se la informó repetidamente de que, en apariencia, la niña no tenía ningún problema, no pudo por menos de preguntarse si Alisia se inventaba el dolor para librarse de hacer cosas que no le apetecían. Algunos días dejaba que Alisia se quedara en casa, y otros días la obligaba a ir al colegio o a sus otras actividades. El resultado fue un conflicto permanente en la relación.

Ese tira y afloja se prolongó durante varios meses. En ese tiempo, Jasmine se sentía culpable por no creer a su hija, pero a la vez trataba de asegurarse de que no se perdiera el colegio y otras experiencias importantes, y Alisia intentaba por todos los medios complacer a su madre pero al mismo tiempo sufría. Al final, visitaron a un neuropsicólogo, que descubrió que Alisia en efecto sufría un trastorno complejo y desconcertante que se manifestaba precisamente con los síntomas que ella experimentaba. Por suerte, ese trastorno se trataba fácilmente con fármacos y un cambio de dieta. Por desgracia, la niña había sufrido durante mucho tiempo sin alivio; además, se había dado cuenta de que su madre a veces no la creía cuando ella explicaba lo que le pasaba. Alisia había estado viviendo con dolor físico y emocional.

Como es natural, Jasmine se sintió fatal por no haber apoyado más a su hija.

Había intentado mantener una actitud compasiva y comprensiva y había hecho lo que estuvo en sus manos con la información de que disponía, pero no había sabido *dar sentido* a la desconexión entre lo que le decía su hija y lo que le decían los médicos. Aunque mantenía una actitud abierta, su comprensión estaba empañada, y por consiguiente su respuesta solo podía ser ineficaz. Esa tríada de percibir, dar sentido y responder puede formar un puente de tres eslabones que conecta a los padres y los hijos de modo que estos se sientan vistos, pero en el caso de Jasmine ese puente estaba incompleto. Además, reconoció que sus propias emociones se estaban activando por la situación con Alisia; la madre de Jasmine enfermaba con frecuencia, y lo último que deseaba reconocer Jasmine en el mundo era que tal vez su hija se enfrentaba a alguna forma de enfermedad crónica. La sensación de impotencia puede empañar la capacidad de cualquiera para crear la tríada de la conexión. Al final, Jasmine llegó al fondo del problema, pese a que no todo salió como ella habría esperado.

Este es un ejemplo de un progenitor que hizo cuanto estuvo en sus manos para estar presente por su hija y ver realmente qué le pasaba. Ninguno de nosotros lo hace bien siempre. La vida es dura y compleja, y tener la *intención* de crear una conexión clara y sistemática es lo máximo que podemos ofrecer: reparar cuando la cosa no va bien, y mantener la disposición a estar presente lo máximo posible conforme avanza la vida. Aunque Jasmine no pudo resolver el problema inmediatamente, y pese a que Alisia no se sintió apoyada a lo largo de todo el proceso, Jasmine, por el hecho de permanecer alerta, consiguió en último extremo descubrir la verdad sobre el dolor de Alisia. Un progenitor menos consciente de su labor podría haberse limitado a acusar a su hija de ser manipuladora y la habría obligado a ir al colegio. Pero Jasmine al final no falló a Alisia. No era perfecta, pero estuvo presente y *vio* a su hija, esforzándose en percibir, dar sentido y responder en la medida de sus posibilidades. En este caso, apareció un diagnóstico real. Pero incluso si Jasmine hubiese llegado a la conclusión de que los síntomas de Alisia eran inventados o psicosomáticos, su papel como madre habría sido igualmente ofrecer su presencia a su hija y percibir, dar sentido y responder a lo que fuera que inducía a Alisia a decir que se sentía así. Sea cual sea la situación, cuanto más plenamente *veamos* a nuestros hijos, más afectuosamente responderemos.

Ver verdaderamente a nuestros hijos es a menudo una proposición aleatoria, pero realizar un esfuerzo sincero en cada paso de la tríada de conexión nos proporcionará las mayores probabilidades de conexión y comprensión.

Ponemos este ejemplo para dejar claro que ver a tus hijos no significa ser un

progenitor impecable. Nadie puede interpretar siempre a la perfección las señales de sus hijos, e incluso si lo intentamos, a veces nos equivocaremos. Podemos tener la impresión de que nos estamos riendo *con* un niño, y que él perciba que nos estamos riendo *a su costa*. O podemos interpretar algo que dice nuestro hijo como prueba de ansiedad y responder en consonancia, y que él se ofenda porque tiene la impresión de que lo consideramos débil o incapaz de manejar una situación. O tal vez las circunstancias nos impidan saber *cómo* responder exactamente a lo que vemos, como en el caso de Alisia y su madre. La cuestión es que ver verdaderamente a nuestros hijos es a menudo una proposición aleatoria, pero realizar un esfuerzo sincero en cada paso de la tríada de conexión nos proporcionará las mayores probabilidades de conexión y comprensión.

Visión de la mente

En sus esfuerzos para resolver la situación de Alisia, Jasmine mostró lo que llamamos «visión de la mente». Si has leído alguno de nuestros otros libros, puede que reconozcas este término, acuñado por Dan, que describe la capacidad de una persona para ver en el interior de su propia mente, así como en las mentes de los demás. Un aspecto fundamental de la visión de la mente es la toma de conciencia, es decir, la facultad de prestar detenida atención a lo que ocurre por debajo de la superficie en una situación. Eso es lo que Jasmine intentó hacer por todos los medios con su hija: ver qué le pasaba a su niña y a la vez tratar de tomar conciencia de aquellas de sus propias experiencias de infancia que probablemente daban un sesgo a su perspectiva. Eso es lo que la visión de la mente puede ofrecer: la capacidad de conocer tanto nuestra propia mente como la mente de otro.

Por ejemplo, imagina que tu pareja y tú estáis discutiendo por un problema relacionado con el ejercicio de la paternidad. Tal vez tu pareja quiere que los niños hagan más tareas domésticas, mientras que a ti te preocupa que los niños estén ya demasiado ocupados y no quieres cargarlos con más responsabilidades. A medida que avanza la conversación entre los padres, aumenta el conflicto, hasta que estáis los dos furiosos. En ese momento, la visión de la mente sería un poderoso instrumento al que recurrir. Para empezar, crearía en ti más autoconciencia, ayudándote a prestar atención no solo a tus propias opiniones y deseos, sino también a tu frustración y tu ira. Puede que incluso te dieras cuenta de que ciertos problemas del pasado –con tu pareja y quizá incluso con tus propios padres– están influyendo en la manera en que percibes la discusión. Hay muchas posibilidades de que con esta clase de reconocimiento se aplaque considerablemente la discordia.

Más útil aún que dirigir la visión de la mente hacia el interior para una mayor comprensión de uno mismo sería utilizarla para examinar qué está ocurriendo en la mente de tu pareja. Muchas de las distintas fuerzas dentro de *ti* que han

contribuido a agudizar la tensión en la conversación probablemente están actuando también dentro de tu pareja. Mediante el esfuerzo de comprender el miedo u otras emociones que impulsan su reacción, incluso sintiendo empatía por esa persona a quien aprecias, puedes enfocar la discusión –que ahora tal vez se ha convertido ya en una pelea– de manera muy distinta, abordándola desde una posición de sensibilidad y compasión, no a la defensiva y con actitud crítica. Puedes mantener tu posición con igual firmeza en la conversación, pero, si adoptas ese otro *enfoque,* cuando transmites esa posición, hay muchas más posibilidades de conectaros, en lugar de separaros. He ahí el poder de la visión de la mente.

Sí, ya lo habrás adivinado: la tríada de conexión no solo sirve para tu relación con tus hijos, sino también con los otros miembros de tu familia, tu pareja y amigos. Percibir, dar sentido y responder son los elementos fundamentales para establecer conexiones afectuosas en la vida.

Ya ves, por tanto, lo poderosa que puede ser la visión de la mente en la relación paternofilial. Por lo general, los padres que desarrollan realmente las aptitudes de su visión de la mente tienen hijos con apego seguro. Supón que tu hijo de cuatro años se pone hecho una furia porque has vaciado la bañera cuando ha salido y, por alguna razón que solo él conoce, quería que la bañera siguiese llena. Podría tentarte discutir con él, adoptando un enfoque basado en la lógica y dominado por el lado izquierdo del cerebro y explicando los diversos motivos por los que siempre vaciamos la bañera después del baño. Pero, como tú sabes, la lógica y las discusiones racionales no suelen servir con un niño en edad preescolar alterado. La manera en que tu cerebro aborda la situación como adulto en ese momento quizá sea diametralmente opuesta a la de él. Tal vez poblaban la fantasía de tu hijo barcos y marineros dispuestos a zarpar en una travesía nocturna mientras él dormía, soñando con el viaje que transcurría en la bañera, si los mares de la bañera hubiesen permanecido allí, en lugar de irse por el desagüe: ¡has matado a los marineros!

¿Y si, en lugar de abordarlo con tus propios objetivos y pensamientos, te apoyaras en la visión de la mente para imaginar lo que está pasando dentro de él? Podrías pensar que tu pequeñín ha tenido un día agotador, con un partido de fútbol seguido de una visita a casa de un amigo. Podrías sintonizar con la historia que contaba en la bañera sobre marineros y viajes a punto de iniciarse. Entonces podrías limitarte a abrazarlo en lugar de aleccionarlo. Incluso podrías preguntarle por qué era tan importante que la bañera siguiera llena. Y podrías reconocer sus sentimientos: «¿Querías que esta vez no se fuera el agua? Estás disgustado porque no querías que vaciara la bañera. ¿Es eso?». Conectando primero de esta forma, tendrás muchas más probabilidades de ayudarlo a calmarse y prepararse para irse a dormir.

Del mismo modo, si tu hija de doce años está llorando porque no encuentra el pantalón corto que quiere ponerse para ir a la fiesta de su amiga, puede que no sea el mejor momento para reprenderla por no planificar con antelación, o para dar un sermón sobre la organización o la necesidad de guardar las cosas. Podrás

abordar las expectativas de la familia en cuanto a la ropa sucia y el orden de la habitación más adelante, cuando ella escuche realmente. En ese momento, lo mejor que puedes hacer es utilizar la visión de la mente para percibir lo que siente y reconocer que, aunque quizá pienses que su reacción es exagerada, sus emociones para ella son muy reales. Luego, tanto si puedes ayudarla a encontrar el pantalón perdido como si no, al menos tomarás conciencia del estado de ánimo de tu hija en ese momento, lo que significa que podrás ofrecerle tu presencia y ayudarla a hacer frente a esa situación desconcertante, incluso si no puedes resolver el problema. Repetimos: estar presente para tus hijos no tiene que ver con protegerlos de todos los problemas; no tienes que salir corriendo a la tienda para sustituir el pantalón. Estar presente tiene que ver con estar ahí con tus hijos mientras aprenden a gestionar los obstáculos a los que se enfrentan.

Fíjate en que aquí no describimos a ningún superpadre. No tienes que ser capaz de leer el pensamiento o de superar todas tus limitaciones o de alcanzar una especie de iluminación espiritual. Solo tienes que estar presente. Haz notar tu *presencia*, y procura que tus hijos tengan la sensación de que los entiendes y de que estás ahí para ellos, pase lo que pase. Eso es lo que significa ver –ver de verdad– a tu hijo.

Fíjate en que aquí no describimos a ningún superpadre. No tienes que ser capaz de leer el pensamiento o de superar todas tus limitaciones o de alcanzar una especie de iluminación espiritual. Solo tienes que estar presente. Haz notar tu *presencia*, y procura que tus hijos tengan la sensación de que los entiendes y de que estás ahí para ellos, pase lo que pase. Eso es lo que significa ver –ver de verdad– a tu hijo.

En lugar de aleccionar...

utiliza la visión de la mente para entender y conectar.

Y recuerda: es importante que veas también tu propia mente. Eso conlleva reconocer cómo te sientes en un momento dado y de dónde pueden proceder tus diversas emociones. Al fin y al cabo, parte de lo que experimentas en medio del conflicto o la tensión quizá no tenga nada que ver con la hora del baño de tu hijo o con lo que tu hija va a ponerse para ir a la fiesta. Si puedes prestar atención a lo que está ocurriendo en tu propia mente, y con tus propias emociones, tendrás muchas más probabilidades de comportarte de una manera grata tanto para ti como para tus hijos. Después, cuando estés *eligiendo* realmente cómo responder en una situación difícil, en lugar de limitarte a *reaccionar* desde tus deseos e inclinaciones inconscientes, puedes ver de verdad a tus hijos y responder de un modo que proporcione lo que necesitan exactamente en ese momento.

Es más, cuando respondas con la visión de la mente, estarás enseñando a tus hijos cómo funcionan las relaciones de afecto. Sintonizar, ayudar a una persona a sentirse sentida, es la base de una relación saludable. Cuando lo hacemos para nuestros hijos, estamos un paso más cerca de desarrollar una base en la que sentirnos a salvo. Y no solo eso: nuestros hijos aprenderán a encontrar amigos y parejas que estén presentes para ellos, así como a hacer eso mismo para los demás. Eso significa que desarrollarán aptitudes útiles para mantener relaciones saludables, en particular con sus propios hijos, quienes luego podrán transmitir la lección a las generaciones futuras.

¿Qué pasa cuando un niño no se siente visto?

He aquí una realidad muy triste: algunos niños viven la mayor parte de su infancia sin ser vistos. Sin sentirse comprendidos nunca. Imagina cómo se sienten esos niños. Cuando piensan en sus maestros, sus compañeros, incluso sus padres,

pasa por sus cabezas una única idea: «No me entienden en absoluto».

¿Qué impide que un niño se sienta visto y comprendido? A veces ocurre porque vemos al niño a través de una «lente» que guarda relación más con nuestros propios deseos, temores y problemas que con la personalidad, las pasiones y el comportamiento del niño. Ese filtro fijo puede impedirnos percibir, dar sentido y luego responder en sintonía.

Tal vez lo etiquetamos y decimos: «Es el bebé» o «Es la deportista (o tímida o artística)». O «Es como yo, le gusta complacer», o «Es tozuda, igual que su padre». Cuando definimos a nuestros hijos de esta manera, utilizando etiquetas o comparaciones –o a veces incluso diagnósticos–, para capturarlos y asignarles una categoría, dejamos de ver realmente quiénes son en su totalidad. Sí, somos humanos y nuestros cerebros organizan las corrientes de energía entrante en forma de conceptos y categorías. Sencillamente así es como funcionan nuestros cerebros. Pero parte de nuestro desafío consiste en identificar esas categorías y liberar nuestras mentes de su efecto a menudo limitador en la manera en que vemos a nuestros hijos.

Por ejemplo, una palabra que oímos decir a muchos padres al referirse a sus hijos es «perezoso». A veces es porque un niño no estudia lo suficiente, o no se entrena lo suficiente, o es reacio a ayudar en las tareas de la casa. Esos padres probablemente consideran que la «pereza» es un defecto de la personalidad del niño. Pero la realidad es que cuando nuestros hijos realizan un esfuerzo menor del que esperamos o deseamos, puede haber buenas razones –aunque nosotros no las veamos– por las que no responden a una situación tal como nos gustaría. Quizá tu hija tenga dificultades para memorizar las capitales de los países no porque sea perezosa, sino porque tiene un problema de aprendizaje que debe tratarse (de hecho, los niños con algún problema son a menudo los que *más se esfuerzan,* pero

no obtienen buenos resultados, y los padres piensan que deben poner más de su parte). O tal vez todavía no ha aprendido a estudiar de una manera eficaz, o no duerme lo suficiente para tener la energía necesaria para estar alerta y aprender bien.

En lugar de poner etiquetas basadas en presuposiciones...

mira por debajo de la superficie y pregunta qué está pasando en realidad.

O tal vez tu hijo no se muera de ganas de practicar el tiro libre cada día porque no es propio de la fase de desarrollo de un niño de diez años comprometerse de esa manera con un deporte. La cuestión *no* es que tu hijo no deba entrenar si quiere mejorar en el baloncesto. Ni es que tu hija no necesite prepararse para su examen de geografía. Sencillamente decimos que, como padres, debemos evitar los juicios precipitados y las etiquetas como «perezoso», y detenernos a pensar qué podría estar ocurriendo bajo la superficie. Las etiquetas pueden impedirnos ver a nuestros hijos con claridad. Peor aún, nuestros hijos pueden quedarse con la manera en que utilizamos esas categorías y clasificaciones y luego dar forma a su propia opinión de sí mismos basándose en cómo creen que los vemos. Todos

aprendemos cómo somos a través de los espejos de las categorías que nos asignan los demás.

Como padres, debemos evitar los juicios precipitados y las etiquetas como «perezoso», y detenernos a pensar qué podría estar ocurriendo bajo la superficie. Las etiquetas pueden impedirnos ver a nuestros hijos con claridad.

Una trampa relacionada con esto en la que pueden caer incluso los padres bien intencionados es querer que los niños sean algo distinto de lo que en realidad son. Puede que *queramos* que nuestro hijo sea estudioso o deportista o artista u ordenado o aplicado o cualquier otra cosa. Pero ¿y si sencillamente no le interesa chutar un balón a una red? ¿O es incapaz de hacerlo? ¿Y si no le interesa tocar la flauta? ¿Y si para él no tiene la menor importancia sacar sobresalientes? ¿O se siente poco auténtico sometiéndose a las normas de género?

Cada niño es un individuo. Cuando permitimos que nuestros propios deseos y categorías influyan en nuestras percepciones, dejamos de verlos con claridad. Y si no podemos ver a nuestros hijos, ¿a qué nos referimos realmente cuando decimos que los queremos? ¿Cómo podemos aceptarlos tal como son?

Cada niño es un individuo. Cuando permitimos que nuestros propios deseos y categorías influyan en nuestras percepciones, dejamos de verlos con claridad. Y si no podemos ver a nuestros hijos, ¿a qué nos referimos realmente cuando decimos que los queremos? ¿Cómo podemos aceptarlos tal como son?

A veces el problema solo es un desajuste entre las personalidades del progenitor y el niño. Quizá a ti te guste ir de aquí para allá como un colibrí, realizando todas las tareas de una manera enérgica y eficiente. Y de pronto aparece tu hija con un ritmo innato e integrado más parecido al de un caracol. Tal vez se distraiga con facilidad. Tal vez sea simplemente curiosa y quiera explorar y aprender a partir de los detalles fascinantes que la rodean. ¿Cuál es entonces tu cometido? ¿Moldearla para convertirla en una versión más pequeña de ti mismo, dado que actuar con eficiencia es sin lugar a dudas superior a ir de aquí para allá perdiendo el tiempo? Obviamente no. Más bien necesitarás realizar ciertos ajustes en tu modo de hacer las cosas. Quizá tengas que despertarla un rato antes porque tarda mucho en prepararse para ir al colegio. O cuando lees con ella en la cama, tal vez convenga que le des un tiempo para sus preguntas y distracciones. Estas son modificaciones bastante sencillas, pero si no la ves de verdad ni ves cómo funciona en el mundo, no la conocerás lo suficiente para ver cómo ha de alterarse la rutina para facilitaros la vida a los dos.

Una de las peores maneras de no ver a nuestros hijos es desatender sus sentimientos. Con un niño menor de dos años eso podría equivaler a decirle, cuando llora después de caerse: «No llores. No te has hecho daño». O una niña mayor podría sentir un sincero nerviosismo por algo a lo que tú no das la menor

importancia, como asistir a la primera clase de danza. Es poco probable que se tranquilice si le dices: «No te preocupes: no hay razón para estar nerviosa». Sí, queremos tranquilizar a nuestros hijos y estar ahí para ellos a fin de que sepan que todo saldrá bien. Pero eso es muy distinto de negar lo que sienten y decirles explícitamente que no confíen en sus emociones.

Así pues, debemos verlos sin más. Advertir lo que están experimentando, y luego estar ahí para ellos y con ellos. Puede que incluso las palabras sean similares. Podríamos acabar diciendo algo así: «Te irá bien» o «Mucha gente se pone nerviosa el primer día. Me quedaré contigo hasta que te sientas cómoda». Pero si empezamos a verlos y prestamos atención a lo que sienten, nuestra respuesta será mucho más compasiva. Así, tu hija, al sentirse sentida y darse cuenta de que la conoces de verdad, puede experimentar una sensación de pertenencia. También tendrá la sensación de ser un «yo» que es visto y respetado, y a la vez parte de un «nosotros», algo que es más grande que su solo yo pero que no requiere una concesión o la pérdida de la sensación de que es un individuo único. Ver a tu hijo asienta de ese modo los cimientos de una futura integración en relaciones en las que pueda ser un individuo y a la vez formar parte de una conexión.

Más aún, habrá muchas más probabilidades de que esa empatía que transmitimos calme a nuestro hijo. Como suele ocurrir, cuando mostramos amor y apoyo, la vida es mejor no solo para nuestro hijo, sino también para nosotros los padres.

Aceptar plenamente quiénes son nuestros hijos

En los capítulos anteriores hemos hablado de cómo se crea el apego seguro. Ver realmente a nuestros hijos ayuda a desarrollar su seguridad, ya que les permite sentir que alguien los acepta como son: tanto en lo bueno como en lo malo. Debemos comunicar a nuestros hijos que los aceptamos, que los adoramos, que queremos conocer todas sus facetas, incluso cuando esas facetas no sean atractivas o agradables o lógicas. ¿Y cómo transmitimos ese mensaje a nuestros hijos? En nuestras respuestas a cómo se sienten o actúan. Toda interacción paternofilial envía un mensaje. Damos a nuestros hijos señales acerca de cómo nos sentimos ante esa interacción. Y te aseguramos que ellos pueden interpretar esas señales como el tahúr adivina las intenciones de los presentes en un salón. Saben lo que sentimos, tanto si lo declaramos explícitamente como si no. Y la medida en que se sientan emocionalmente seguros dependerá de hasta qué punto concuerden sus

propias experiencias internas con lo que perciben en nosotros, así como de hasta qué punto aprendan a dar sentido a esas experiencias con nuestra ayuda.

Habrás vivido esto una y otra vez, incluso en la primera infancia de tus hijos. Cuando tu bebé veía entrar a una persona nueva en la habitación, o tropezaba y se caía, enseguida te miraba a ti en busca de una señal sobre cómo responder. Quería saber: *¿Debo tener miedo ahora? ¿Estoy a salvo?* Y basándose en tu reacción, aprendió a calibrar su propia reacción, tanto en su comportamiento como en la manera en que sus emociones cobraban forma y se expresaban. Esta interacción se conoce como «referencia social» y representa el mismísimo comienzo del desarrollo de tu hijo para convertirse en un humano emocionalmente consciente. Te está *viendo.*

Conforme se hacía mayor, seguía observándote, y cada vez se le daba mejor interpretar las señales para descubrir cómo te sentías en una situación determinada; señales que tú dabas intencionadamente en forma de comunicación explícita, o de mensajes implícitos integrados en tu conducta de los que tal vez ni siquiera eras consciente. Y estas pautas de comunicación reiteradas influyeron significativamente en su propio modelo mental de cómo sentirse con respecto a sí mismo y al mundo que lo rodeaba.

Tenemos unos amigos cuyo hijo, Jamie, cuando tenía un año y trepaba o hacía algo difícil, se decía a sí mismo en voz alta, y encantadoramente: «Cuidado, Jamie. Cuidado». Había interiorizado e imitaba la forma en que sus padres le indicaban que fuera más prudente cuando intentaba algo arriesgado. Las señales que transmitimos a nuestros hijos, generalmente a partir de las que nosotros generamos internamente, pueden afectarlos negativa o positivamente. Lo que comunicamos a nuestros hijos puede inhibir su interés en explorar de maneras saludables para el desarrollo, alimentando su miedo y una ansiedad inapropiada, o puede avivar el valor y la resiliencia que los ayuda a sentirse cómodos cuando se salen de la rutina habitual. (Como siempre, hay que tener en cuenta el temperamento innato. Algunos niños necesitan que se les recuerde que han de ser prudentes, mientras que otros necesitan tiempo y aliento antes de aventurarse en territorios desconocidos.)

La cuestión es que nuestros hijos aprenden a interpretar de una manera bastante exacta en qué medida consideramos seguro el mundo en general, sino también cómo nos sentimos cuando ellos nos comunican sus emociones. Tal vez reciban el mensaje reiterado de que los vemos de verdad y queremos saber cómo se sienten –en particular cuando sus sentimientos son negativos o incluso cuando tienen miedo– y de que estaremos presentes emocionalmente, al margen de cómo se sientan. O tal vez comuniquemos justo lo contrario.

Piensa ahora por un momento en alguna ocasión en que tu hijo acudiera a ti alterado por algo. ¿Utilizaste la visión de la mente para verlo de verdad y ofrecer

una respuesta contingente? ¿Cuáles de estas respuestas le diste, explícita o implícitamente?

Desarrollar un apego seguro consiste en gran parte en ver a tus hijos y aceptar plenamente quiénes son. Se trata de conseguir que se sientan libres para compartir sus sentimientos, incluso aquellos grandes y temibles que amenazan con desbordarlos. Recuerda: interiorizarán los mensajes que envíes, así que si les dices que «no quieres saber nada» o les das esa sensación, eso formará parte de lo que sepan de su relación contigo. Eso ocurre sobre todo cuando lo pasan mal, cuando hay mucho en juego, o cuando, en la adolescencia, empiezan a ser más reservados; entonces puede que no oigas las cosas que para ellos sería importante plantearte. Pero no es demasiado tarde para comenzar a comunicar a tus hijos que

estás ahí para ellos. Y puedes disculparte cuando no lo hagas, y luego seguir enviando señales que transmitan lo mucho que los quieres, al margen de cómo se comporten o de lo que te digan.

Visto en oposición a avergonzado

Puede que hayas observado que ayudar a los niños a sentirse vistos se superpone en ciertos sentidos a la experiencia de la seguridad, la primera de nuestras cuatro condiciones. Queremos que nuestros hijos se sientan lo bastante seguros para mostrarnos quiénes son, para compartir con nosotros lo que sienten y experimentan sin preocuparse de que reaccionemos de maneras que susciten humillación y vergüenza, o miedo y terror. De ese modo podemos verlos mucho más plenamente. Pero no pueden mostrarnos quiénes son si no se sienten seguros al hacerlo.

Por ejemplo, si una madre avergüenza a su hijo porque le da miedo estar solo, los disfraces de Halloween o cualquier otra cosa, su hijo le ocultará su ansiedad. Por tanto, a ella le será mucho más difícil verlo de verdad.

Por consiguiente, se ve obligado a manejar los sentimientos él solo. A partir de ahí, el problema crece como una bola de nieve. Cuando se ponga nervioso porque va a dormir por primera vez en casa de un amigo, será reacio a explicar a su madre lo que siente de verdad. Tendrá que afrontar la situación solo, lo que a menudo genera mayor ansiedad. Supongamos, por ejemplo, que se niega a ir. Quizá finja estar enfermo, o quizá sencillamente tenga una rabieta e insista en no ir. Su madre creerá que actúa así por llevar la contraria y lo castigará, pero en realidad no estará viendo lo que ocurre dentro de él. Si en lugar de eso hubiera usado la visión de la mente para observar y entender, podría haberlo animado a comunicar su miedo y su ansiedad. Así el niño podría haber compartido sus

sentimientos, y quizá ella podría haberlo ayudado a calmar su nerviosismo de una manera que le permitiera ir a dormir a casa de su amigo.

Cuando desdeñamos o minimizamos o culpamos o avergonzamos a nuestros hijos por sus emociones, les impedimos mostrarnos quiénes son.

La vergüenza nos impide en gran medida ver a nuestros hijos, pero los sometemos a ella *muy* a menudo. En lugar de verlos y conectar con ellos, para luego solucionar el problema y apoyarlos de modo que puedan manejar eficazmente sus sentimientos, utilizamos el recurso de la vergüenza. Esta puede ser directa y conllevar afirmaciones desdeñosas y, unidas a la ira, incluso humillantes para el niño. También puede ser indirecta. Eso puede ocurrir cuando nuestro hijo se halla en un estado emocionalmente intenso y nosotros no sintonizamos en ese momento emocional, pese a que él esté haciendo el esfuerzo de conectar. La desconexión reiterada puede producirse tanto en estados positivos (entusiasmo por algo) como en estados negativos (tristeza, ira o miedo) con los que el progenitor no sintonice y pueda indirectamente crear un estado de vergüenza en el niño, o en cualquiera. Cuando esto sucede, en momentos en que es necesaria la conexión, no la hay. Al niño en desarrollo a quien no se ve repetidamente, ni se le da sentido, ni se le responde de una manera abierta y eficaz, no se le ofrece la tríada de conexión en el momento en que la necesita; estas experiencias reiteradas pueden crear un estado de vergüenza, acompañado de una sensación interna de que el yo es defectuoso. ¿Por qué? Irónicamente, para el niño, es más «seguro» pensar que la razón por la que sus necesidades no están siendo satisfechas es que algo falla en él, y no que sus padres –de los que depende para su propia supervivencia– en realidad no son fiables. En eso difiere la vergüenza de la culpabilidad, ya que en esta uno siente que un comportamiento estaba mal y puede corregirse en el futuro.

Cuando desdeñamos o minimizamos o culpamos o avergonzamos a nuestros hijos por sus emociones, les impedimos mostrarnos quiénes son.

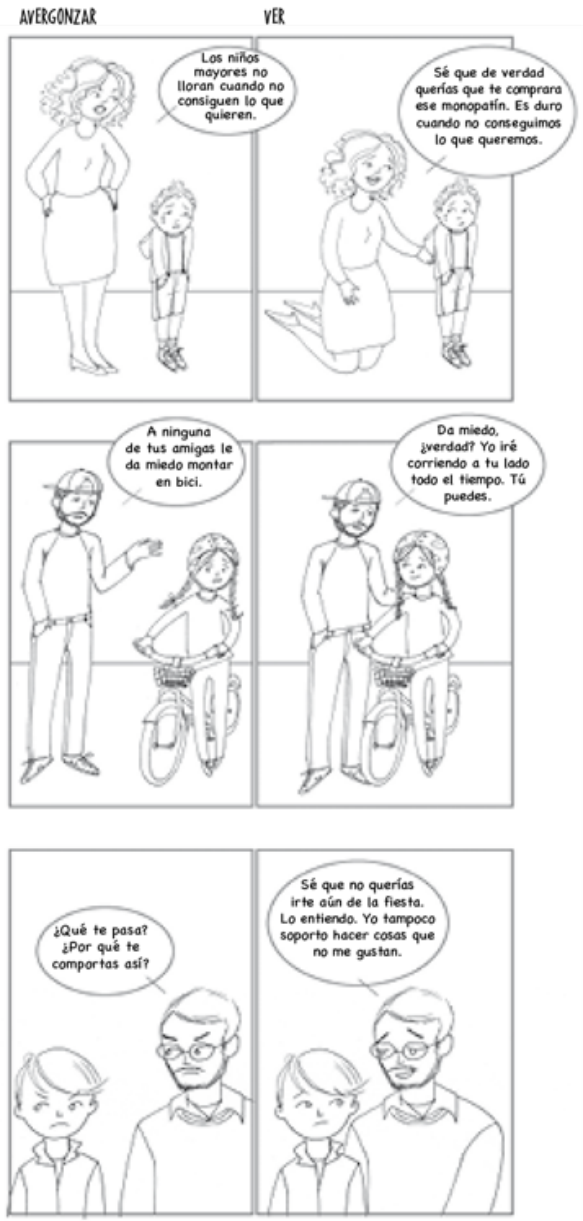
Tanto con las formas de avergonzar directas como con las indirectas podemos inducir a nuestros hijos a sentirse dañados, a pensar que algo falla en ellos, pese a que solo están siendo ellos mismos y expresando necesidades de conexión saludables. Lamentablemente, esos estados de vergüenza pueden permanecer con nosotros hasta mucho después de nuestra infancia y dar forma a la manera en que actuamos como adultos, incluso si no somos conscientes de que la vergüenza forma parte de cómo se organizan nuestras vidas.

Verás la diferencia en las ilustraciones de la página siguiente. Mientras que ver ayuda a los niños a calmarse y los invita a abrirse a nosotros, avergonzar los

disuade de mostrarnos su verdadero yo. Y, peor aún, normalmente la vergüenza ni siquiera da lugar al comportamiento que buscamos. O, si eso ocurre, el niño se comporta como queremos externamente pero lo hace invadido por el miedo y el desánimo en su interior. De hecho, la investigación muestra que una experiencia frecuente de vergüenza durante la infancia está en correlación con una probabilidad considerablemente mayor de ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental.

Por supuesto, hay ocasiones en las que es necesario que instemos a nuestros hijos a hacer más de lo que piensan que pueden hacer. No queremos que se pierdan la diversión de un tobogán acuático sencillamente porque están nerviosos, o que se salten toda una temporada de fútbol porque les preocupa ir al primer entrenamiento. Verlos y apoyarlos no consiste en eso. Análogamente, debemos ser realistas. Ver a un niño implica ser consciente tanto de sus puntos fuertes como de sus debilidades. Por tanto, cuando un progenitor afectuoso observa aptitudes en las que su hijo debe esforzarse más –sea la paciencia, los modales, el control de los impulsos, la empatía o cualquier otra cosa–, lo que debe hacer es propiciar que el niño practique en esos ámbitos. No les hará ningún favor pasando por alto quiénes son, lo que incluye sus carencias o los obstáculos a los que se enfrentan.

Pero animar a nuestros hijos a salir de su zona de confort, o trabajar con ellos en las aptitudes sociales o emocionales de las que carecen, es muy distinto de avergonzarlos cuando no actúan como queremos. Insistimos en que esto no tiene que ver con mimarlos o no pedirles nunca que intenten algo nuevo o que vaya más allá de lo que les resulta cómodo. La cuestión es permitirles que nos muestren lo que de verdad sienten, para que podamos estar presentes en su experiencia y ayudarlos a afrontar las grandes emociones que amenazan con desbordarlos. Consiste en verlos tal como son en realidad.



LO QUE PUEDES HACER: ESTRATEGIAS QUE AYUDAN A TUS HIJOS A SENTIRSE VISTOS

Estrategia n.º 1 para ayudar a tus hijos a sentirse vistos: déjate guiar por tu curiosidad para ahondar más

Un primer paso práctico para ayudar a nuestros hijos a sentirse vistos es sencillamente observarlos: dedica el tiempo necesario a observar su comportamiento, intentando descartar las ideas preconcebidas, y analiza lo que está sucediendo realmente en lugar de emitir juicios precipitados. Podemos

aprender mucho sobre nuestros hijos simplemente yendo más despacio y observándolos. Es más fácil ver abiertamente cuando ponemos en duda las categorías de comprensión.

Pero, insistimos, ver realmente a nuestros hijos a menudo exige algo más que solo prestar atención a lo que se percibe a simple vista en la superficie. A veces tenemos que ahondar para ver qué ocurre *por debajo* del mundo exterior de sus actos y su comportamiento. Debemos observar sus actividades y escuchar lo que nos dicen, eso desde luego. Pero con los niños, al igual que con los adultos, pasa a menudo que bajo la superficie hay algo más de lo que muestran. Como padres, pues, parte de nuestra responsabilidad es ahondar por debajo de lo que parece obvio.

Ahondar significa mirar más allá de nuestras suposiciones e interpretaciones iniciales sobre lo que está ocurriendo a nuestros hijos. Significa adoptar una actitud de curiosidad en lugar de emitir un juicio inmediato.

En términos prácticos, eso significa estar dispuestos a mirar más allá de nuestras suposiciones e interpretaciones iniciales sobre lo que está ocurriendo a nuestros hijos. Significa adoptar una actitud de curiosidad en lugar de emitir un juicio inmediato.

Esta curiosidad es fundamental. Es una de las herramientas más importantes que puede utilizar un padre afectuoso. Cuando tu hijo de dos años practica el juego de «empujemos el plato de espaguetis para tirarlo de la sillita», tu respuesta inicial podría ser de frustración. Si supones que de algún modo te está provocando o llevándote la contraria, responderás en consonancia. Pero si lo miras a la cara y adviertes lo fascinado que está por el salpicón rojo en el suelo y la pared, tal vez tu sensación y tu respuesta sean distintas. Los científicos cognitivos Alison Gopnik, Andrew Meltzoff y Patricia Kuhl han escrito sobre «el científico en la cuna», explicando que un gran porcentaje de todo lo que hacen los bebés y los niños pequeños forma parte de un impulso instintivo de aprender y explorar. Así que si sabes que existe ese impulso, cuando los espaguetis salpiquen, puede que te sientas igual de frustrado por tener que limpiarlos. Pero si puedes detenerte a pensar un momento y dar rienda suelta a tu curiosidad, tal vez te preguntes: «¿Por qué habrá hecho eso?». Entonces, si lo ves como si fuera un joven investigador que está reuniendo datos en su exploración de un mundo tan nuevo para él, quizá como mínimo respondas a sus acciones con intencionalidad y paciencia, incluso mientras limpias los restos de su experimento. (Y sí, tras haber reunido tus propios datos con respecto a esta fase en la que está tu joven hijo, sabrás que probablemente necesitas poner en el suelo un paño la próxima vez que

sirvas pasta.)

En nuestro libro *Disciplina sin lágrimas,* animamos a los padres a «buscar el porqué» que se esconde tras el comportamiento del niño. Si, movidos por la curiosidad, nos preguntamos «¿Por qué mi hijo hace eso?» en lugar de etiquetar inmediatamente una acción como «mala conducta», es mucho más probable que podamos responder a la acción por lo que es. A veces puede tratarse realmente de un comportamiento que debe corregirse: como solemos decir, sin duda los niños necesitan límites, y nuestro cometido es enseñarles lo que está bien y lo que está mal. Pero, en otras ocasiones, el comportamiento de un niño puede ser propio de su fase de desarrollo, en cuyo caso requiere la respuesta correspondiente. Y al margen de eso, incluso en el caso de que el comportamiento exija disciplina (definida como aleccionamiento y desarrollo de aptitudes), seremos disciplinarios

mucho más eficaces (maestros) si, movidos por la curiosidad, podemos buscar la razón y determinar con exactitud qué está pasando en la mente del niño y de dónde ha surgido esa conducta.

Lo mismo es aplicable a otras conductas. Si tu hija se queda callada cuando le presentan a un adulto y se resiste a hablar y saludar, puede que no esté negándose a comportarse educadamente. Puede que solo obre así por timidez o nerviosismo. Repetimos, eso no quiere decir que no tengas que enseñarle aptitudes sociales ya de paso, o animarla a aprender a hablar en situaciones que son incómodas. Significa solo que debes verla tal como es en ese momento. ¿Cuáles son los sentimientos que se esconden *detrás* de esa conducta? Busca el porqué y examina la causa de su reticencia; así, podrás responder de una manera más intencionada y eficaz.

A propósito, somos muy partidarios de fijar unas expectativas claras, e incluso altas, para los niños. Necesitan aprender el valor del esfuerzo, y hay que animarlos a hacer más de lo que se creen capaces de hacer. Sin embargo, también hay ocasiones en que, si ahondamos, descubriremos que estamos planteando al niño exigencias poco realistas. Como padres, sin duda queremos ayudar a nuestros hijos a llegar a ser todo lo que pueden ser, pero no queremos pedirles cosas que en realidad no están a su alcance.

Una pregunta importante que debemos hacernos es si un niño *no* se porta bien porque no *quiere* o porque no *puede.* Si no *quiere* portarse como se le pide, tal vez nuestra respuesta sea muy distinta de la situación en que no *puede* quedarse quieto o seguir instrucciones de una manera sistemática debido a tendencias hiperactivas o expectativas inapropiadas en su fase de desarrollo o alguna otra razón.

Hace poco Tina mantuvo una conversación que reflejó muy bien esta idea. En una charla dirigida a un grupo de educadores, habló de ahondar y buscar el porqué cuando se trata de entender el comportamiento de un alumno. Durante la ronda de preguntas al final de la charla, una maestra muy interesada y experta, Debra, se puso en pie y dijo: «Si lo que dices es verdad, tengo que replantearme por completo la manera en que impongo disciplina en mi aula». Tina pidió detalles y Debra explicó que utilizaba pinzas de ropa con los nombres de los niños escritos en ellas y movía las pinzas en un gráfico «luz roja, luz ámbar, luz verde», donde todas las pinzas estaban prendidas en un gran semáforo de fieltro. Cada niño empezaba un nuevo día en la sección verde del gráfico; después, si se portaba mal, su pinza se desplazaba a la sección ámbar, lo que equivalía a una advertencia. Las infracciones posteriores lo llevaban a la parte roja del gráfico, lo que implicaba que se notificaba a los padres el mal comportamiento y había consecuencias concretas, tales como perderse un recreo.

El resto de la conversación entre Tina y Debra transcurrió así:

TINA: ¿Hasta qué punto es eficaz el sistema?

DEBRA: Es muy eficaz, con la mayoría de los niños. Pero no con un par de chicos de la clase.

TINA: O sea, ¿son casi siempre esos dos los que acaban en la zona roja?

DEBRA: Sí. He movido la pinza de uno de esos niños tantas veces que se ha borrado el nombre.

TINA: ¿Por el mismo tipo de comportamiento, una y otra vez?

DEBRA: Tal cual.

TINA: Bueno, basándonos solo en eso, parece que en realidad el sistema no está funcionando como herramienta eficaz de control del comportamiento. Las consecuencias a las que se enfrenta el niño en la relación contigo y la relación con sus padres no están cambiando en absoluto su comportamiento. ¿Y qué pasa con sus compañeros de clase? ¿Cómo incide en ellos ese comportamiento difícil?

Debra: También los molesta. Se cansan de que él invada su espacio y de que les hable cuando están trabajando. Tampoco les gustan las continuas interrupciones en las actividades de la clase para corregir su mal comportamiento.

Tina: Permíteme, pues, repetir lo que estoy oyendo. En un momento del desarrollo en que recibir la aceptación y la simpatía de los compañeros es muy importante, ¿ese niño reincide en sus comportamientos a pesar de las reacciones negativas de los demás y de las consecuencias negativas derivadas de las respuestas de sus padres y de las tuyas?

Debra: Eso es lo que estoy diciendo. Tengo que replantearme mi sistema.

Tina: Bien. ¿Por qué, en otras palabras, continúa el niño haciendo cosas que provocan respuestas tan negativas prácticamente de todo el mundo? Seguro que él no se siente muy bien en esa situación. En general, a los niños no les gusta meterse en líos una y otra vez y recibir el rechazo de sus compañeros repetidamente. Déjame preguntarte una cosa. ¿Alguna vez desplazas la pinza de un niño a las secciones ámbar o roja por no leer suficientemente deprisa si el niño tiene dislexia?

Debra: Claro que no. Eso el niño no puede evitarlo.

Tina: Claro que no. Porque sabrías que ese no es un comportamiento *elegido* por el niño para evitar intencionadamente hacer lo que se espera de él. Me pregunto si cuando nos encontramos ante un niño que mantiene un mismo comportamiento improductivo, que le causa tantos problemas… en fin, puede que tampoco lo haya elegido. ¿Es posible que se trate de un *no puede,* pero se esté interpretando como un *no quiere?* Quizá todavía no posee las aptitudes o el nivel de desarrollo necesarios para comportarse de otra manera. Si tuviera dificultades de aprendizaje, normalmente abordaríamos la cuestión con más curiosidad y generosidad y lo *apoyaríamos* para que saliera adelante. ¿Por qué, pues, habría de ser distinto si las dificultades son de carácter social o emocional o están relacionadas con el desarrollo? Y no conviene en ningún caso castigar a un niño por algo que no puede evitar.

Debra: No lo soportaría si alguien se enfadara conmigo por algo que no es culpa mía, y menos aún si ocurriera una y otra vez delante de mis amigos, y si intentara mejorar pero sencillamente no pudiera.

Tina: Exacto. Y nada de esto significa que debas permitir que el niño se salte las normas del aula o siga causando distracciones. Obviamente, es necesario abordar el comportamiento por su bien y por el aprendizaje de los demás en el aula. Pero este cambio de perspectiva te permite formarte una idea mejor de por qué tu sistema actual no funciona con ese niño. Y con más curiosidad y mejor comprensión de cuál es su situación, puedes abordar su comportamiento desde un punto de vista más empático, que además te ayude a disciplinar más proactiva y eficazmente. Puede que necesites un período de ensayo y error en el que tengas que utilizar estrategias alternativas y cierta creatividad y paciencia para ayudar a ese niño, pero te animo a trabajar *con* él, reflexionando juntos sobre sus comportamientos y sobre lo que él cree que podría ayudarlo a tener éxito.

Esta conversación se centró en una situación escolar, pero refleja bien la oposición entre *no puede* y *no quiere.* Si tu hijo *no puede* comportarse de otra manera, ¿piensas que está bien castigarlo por algo que es incapaz de controlar? A veces un *no puede* tiene su origen en un obstáculo subyacente, como una dificultad de

aprendizaje o un trastorno de procesamiento sensorial o un trastorno del desarrollo generalizado o una privación crónica del sueño o una adaptación a un divorcio o una casa nueva o… Eso no significa que el niño no pueda madurar o desarrollar aptitudes; significa solo que ahora mismo las exigencias del entorno superan su actual capacidad. El comportamiento podría estar relacionado más bien con la etapa de desarrollo en que se encuentra el niño, y en ese caso, para tener éxito, solo necesitará más tiempo y aptitudes para la solución de problemas. Pero no podremos saber si es así a menos que ahondemos y veamos qué ocurre bajo la superficie.

Estrategia n.º 2 para ayudar a tus hijos a sentirse vistos: busca espacio y tiempo para mirar y aprender

Fíjate en que la *intencionalidad* es la clave cuando se trata de ver y conocer realmente a nuestros hijos. Lo mismo es aplicable a nuestra segunda sugerencia. En gran medida ver a nuestros hijos consiste simplemente en prestar atención a lo largo del día. Esa es una de las grandes ventajas del enfoque del cerebro pleno de la paternidad: no es necesario que esperes a que se produzcan conversaciones largas y serias para llevar a cabo la importante labor de enseñar a tus hijos o conocerlos. Solo tienes que estar presente y prestar atención: estar ahí.

Pero, dicho esto, *mientras* estés prestando atención a lo largo del día, también puedes hacer el esfuerzo de generar oportunidades que permitan a tus hijos mostrarte quiénes son. Por supuesto, puedes aprender muchas cosas limitándote a observarlos mientras viven sus vidas, o a escucharlos mientras hablan de lo que les ha llamado la atención a lo largo del día. Pero también puedes tratar de crear espacio para conversaciones que te permitan ahondar más en su mundo y así podrás conocerlos mejor y ver detalles que de lo contrario se te escaparían.

Por supuesto, puedes aprender muchas cosas limitándote a observarlos mientras viven sus vidas, o a escucharlos mientras hablan de lo que les ha llamado la atención a lo largo del día. Pero también puedes tratar de crear espacio para conversaciones que te permitan ahondar más en su mundo y así podrás conocerlos mejor y ver detalles que de lo contrario se te escaparían.

La noche puede ser una mina de oro cuando se trata de profundizar con tus hijos. Hay algo en el final del día, cuando la casa está en silencio y el cansancio invade el cuerpo, cuando las distracciones desaparecen y bajamos la guardia, que nos predispone a compartir nuestros pensamientos y recuerdos, nuestros miedos y deseos. Lo mismo les pasa a los niños. Cuando están tranquilos y cómodamente instalados, pueden surgir sus preguntas, reflexiones, dudas e ideas, sobre todo si

estás acurrucado a su lado y no les metes prisa.

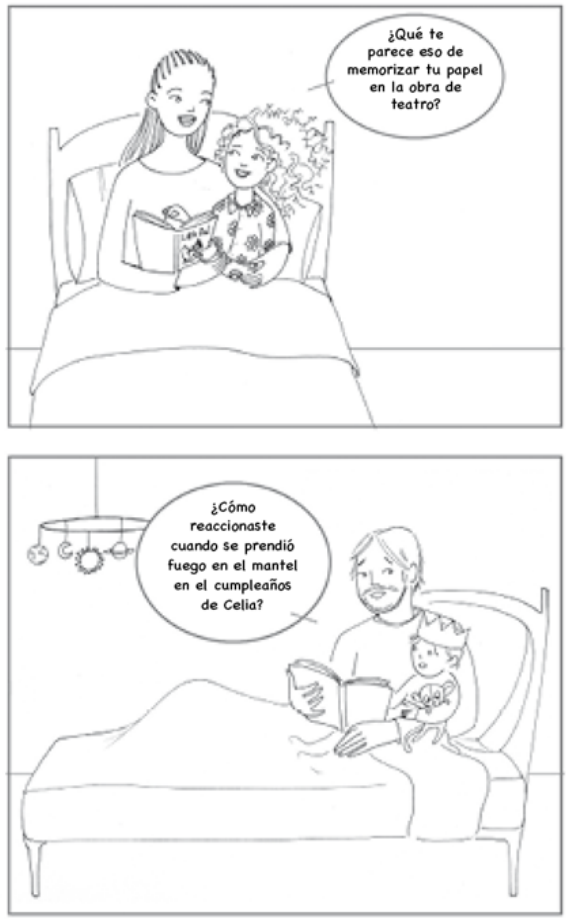
Pero lo que se necesita es cierto esfuerzo y planificación en lo que se refiere al horario familiar. Los niños necesitan dormir sus horas –nunca nos cansaremos de repetirlo–, así que lo ideal es que inicies la hora de acostarse con tiempo suficiente para dar cabida a vuestra rutina habitual *más* unos minutos de simple charla o incluso un tiempo de espera en silencio que permita a tu hijo hablar si lo desea. En otros textos hemos escrito sobre los peligros de saturar los horarios de los niños, y de cómo los rituales de la hora de acostarse y muchas horas de sueño pueden ser herramientas poderosas para ayudar a regular sus emociones y su comportamiento. Con un poco de previsión, puedes planificar unos minutos de conexión como parte de tu rutina nocturna. Cuando no se los apremia, puede que sientan disposición a compartir detalles del día y hagan preguntas que te ayuden a mejorar tu comprensión de lo que está ocurriendo en los mundos real e imaginario de tu hijo.

Ya sabemos lo que algunos estarán pensando: *No tengo uno de esos niños que comparten de manera natural y voluntaria lo que piensan y sienten.* Nos hacemos cargo. Además, no siempre sabes cómo empezar una conversación. La pregunta «¿Cómo te ha ido el día?» parece inducir inevitablemente la temida respuesta: «Bien». ¿No estás tú harto de preguntarlo? ¡También ellos están hasta la coronilla de oírlo! Imaginar un tiempo de charla añadido a la rutina nocturna del niño podría generar esta desagradable escena: los dos tumbados uno al lado del otro en silencio esperando ambos a que alguien diga algo importante.

Tenemos unas cuantas respuestas a esta preocupación. En primer lugar, ten en cuenta que la idea *no* es que cada noche oigas alguna revelación pasmosa, o que los dos entabléis una conversación profunda y llena de significado. Eso no es realista ni siquiera entre adultos, y mucho menos con niños. Más aún, no es el objetivo. Sin duda puede haber momentos en que tengan lugar conversaciones más significativas, pero recuerda que el objetivo principal es sencillamente *estar presente* para tus hijos: crear espacio y tiempo para conocerlos mejor y comprenderlos a un nivel más profundo, a fin de que puedas ayudarlos a desarrollarse plenamente en quienes pueden llegar a ser.

Sin duda puede haber momentos en que tengan lugar conversaciones más significativas, pero recuerda que el objetivo principal es sencillamente estar presente para tus hijos: crear espacio y tiempo para conocerlos mejor y comprenderlos a un nivel más profundo, a fin de que puedas ayudarlos a desarrollarse plenamente en quienes pueden llegar a ser.

Un progenitor que está familiarizado con el mundo de su hijo puede hacer preguntas mucho más precisas:



En cuanto a lo de «¿Cómo te ha ido el día?», puede ser una pregunta más que suficiente para sonsacar detalles a tu hijo. Con algunos niños, hacerlos hablar más a la hora de acostarse es lo *último* que un padre desea. En esas situaciones, el cometido de los padres puede que no sea alentar la conversación, sino encauzarla en direcciones más centradas y provechosas, para que pueda llevar a una conexión mayor y una mejor comprensión. Pero si eres uno de los muchos padres cuyo hijo no se presta de buena gana a compartir sus pensamientos, puede que necesites hacer preguntas más concretas. Y cuanto más veas y conozcas a tu hijo, más fácil será.

Puedes encontrar muchas ideas e incluso productos en Internet o en bibliotecas para propiciar conversaciones con tus hijos más significativas. Algunos proponen maneras de iniciarlas; otros ofrecen preguntas interesantes que formular, o dilemas éticos sobre los que pensar juntos. Puedes utilizar las ideas

que encuentres como punto de partida del diálogo paternofilial. No siempre es fácil, pero si prestas atención a tus hijos y su mundo, te será posible generar preguntas mejores, y también será mucho más probable que obtengas respuestas mejores que ese «Bien». Además, ten en cuenta que ver realmente a tus hijos consiste en ser capaz de interpretar en qué punto están y advertir que a veces sencillamente no quieren hablar. El silencio también está bien. Estar juntos y callados, solo respirando, puede ser una experiencia íntima y de conexión. Así que no te sientas obligado a forzar la conversación cuando no es el momento oportuno.

Ya sabemos que puede resultar confuso tratar de determinar qué decir y cuándo, y si fomentar una conversación o permanecer en silencio. Pero esa es otra de las grandes ventajas que obtienes cuando ves realmente a tus hijos. Si destinas el tiempo necesario a conocerlos plenamente, pasa a ser mucho más sencillo saber cuándo hablar y qué decir, o cuándo dejar que se imponga el silencio entre vosotros. Reservar ese espacio y unos minutos de tiempo para permitir que surja algo de la imaginación de tu hijo o de su día puede ser muy gratificante, para ambos, y para la relación.

Repetimos: verás mucho solo con mantener los ojos abiertos mientras tu hijo y tú vivís vuestras vidas. Pero una de las mejores maneras de ver a tus hijos –y ayudarlos a *sentirse* vistos– es crear el espacio y el tiempo que permitan cultivar las oportunidades necesarias para que esa clase de visión se produzca.

Estar presentes para nosotros mismos

Una de nuestras necesidades más profundas como seres humanos es la conexión: ser vistos y, por consiguiente, conocidos. Ser comprendidos por otro nos permite conocernos a nosotros mismos y vivir con autenticidad desde nuestra experiencia interna.

¿En qué medida te has sentido visto y conocido y comprendido en tu propia vida? Cuando no somos capaces de sentir o expresar nuestras experiencias internas, o cuando nadie está presente en nuestro panorama interno, es fácil que nos sintamos solos, quizá perdiendo acceso a nuestra propia percepción, reduciendo incluso nuestra capacidad para conocernos profundamente a *nosotros mismos*.

Cuando no somos capaces de sentir o expresar nuestras experiencias internas, o cuando nadie está presente en nuestro panorama interno, es fácil que nos sintamos solos, quizá perdiendo acceso a nuestra propia percepción, reduciendo incluso nuestra capacidad para conocernos profundamente a *nosotros mismos*.

Si te criaste con un cuidador que demostraba ser consciente de su vida interior, y que prestaba atención a tus sentimientos y experiencias y los respetaba (sin llegar a ser controlador y entrometido), probablemente sabes qué se siente al ser visto y reconocido, al ser sentido y comprendido en tu mundo interior. Y lo más probable es que también tú puedas actuar así en tus propias relaciones. Como consecuencia, disfrutas de cierta riqueza en tu forma de relacionarte con los demás, incluidos tus hijos, conociéndolos de una manera más profunda. Incluso cuando las cosas no van como te gustaría, tus relaciones pueden servirte de fuente de fortaleza y sentido.

Mucha gente no goza de esta ventaja. Por el contrario, se crían en familias donde casi toda la atención se centra en experiencias externas y superficiales: qué han hecho y cuál ha sido su comportamiento, su mala conducta o sus logros. Estas familias pueden divertirse y sus miembros pueden disfrutar de actividades juntos, pero son ajenas en gran medida al mundo interior. Las conversaciones en la mesa durante la cena pueden tratar de temas superficiales como la actualidad, qué ha hecho el perro, qué ha dicho la vecina, u otras cuestiones que, aun siendo temas de conversación plenamente aceptables, están aislados de la experiencia interior de los sentimientos, los recuerdos, los significados y los pensamientos: la faceta subjetiva, rica e interior de la mente. Puede que sus amistades también estén orientadas hacia el exterior. Todos tendemos a tener al menos algunas relaciones en las que tratamos temas superficiales, sin compartir apenas las vulnerabilidades, los pensamientos, los sentimientos, los deseos y los miedos, y eso no tiene nada de malo siempre y cuando contemos también con amistades significativas donde se nos conozca realmente y donde nosotros conozcamos al otro a fondo.

El hecho de que en mayor o menor medida vivamos superficialmente, sin una comprensión más profunda de nosotros mismos, nuestras parejas, nuestros hijos y nuestros amigos íntimos, a menudo se correlaciona con hasta qué punto nos sentimos en su día vistos o no vistos por nuestras figuras de apego.

El hecho de que en mayor o menor medida vivamos superficialmente, sin una comprensión más profunda de nosotros mismos, nuestras parejas, nuestros hijos y nuestros amigos íntimos, a menudo se correlaciona con hasta qué punto nos sentimos en su día vistos o no vistos por nuestras figuras de apego.

Recuerda que, como hemos dicho en nuestro anterior análisis de los enfoques del apego, en el modelo de apego evitativo se desdeña, se pasa por alto o se minimiza la importancia de las relaciones y los sentimientos. De hecho, los bebés de un año ya ponen de manifiesto las estrategias adaptativas del apego evitativo,

mostrando una aparente indiferencia a sus cuidadores tras una breve separación: actúan como si no los necesitaran. Un bebé de estas características puede sentir miedo o tristeza, pero ya sabe que su cuidador no responde muy bien cuando él expresa esos sentimientos y necesidades. Luego el bebé, a modo de adaptación, evita acudir al cuidador para expresarse y en lugar de eso se da cuenta de que está solo en sus emociones.

Sin terapia, reflexión u otras relaciones que le proporcionen una experiencia distinta, el niño que tiene una relación de apego evitativo con su cuidador primario probablemente se convertirá en un adulto que también se centre sobre todo en los asuntos externos. Se trata de una respuesta organizada y totalmente adaptativa a su situación. Si tienes una emoción o una necesidad, y tu cuidador la pasa por alto o la desdeña por considerarla poco importante, apartando la atención de tu necesidad, es lógico que empieces a vivir más desde el enfoque del mundo en el que domina el hemisferio izquierdo, desdeñando tus propias emociones (y las de todos los demás) por no considerarlas importantes. Según parece, cuando no te has sentido visto, los circuitos que te permiten estar en sintonía con otras mentes y adquirir ese tipo de percepción no se desarrollan tan plenamente, y con el tiempo puedes dejar de verte a ti mismo.

Cuando no te has sentido visto, con el tiempo puedes dejar de verte a ti mismo.

Sin duda en tu vida ha habido personas, sean tus padres o colegas o parejas o amigos, que se sentían incómodas al ver y tratar con las emociones, las tuyas o las suyas propias. Esas emociones a menudo se expresan con las señales no verbales del contacto visual, las expresiones faciales, el tono de voz, las posturas, los gestos, y el momento y la intensidad de las respuestas. Todo esto se expresa y se percibe predominantemente desde el hemisferio derecho del cerebro. Si ese lado del cerebro no disfrutó de las conexiones derivadas de los cuidados y la sintonización que estimulan su maduración, puede padecer un relativo subdesarrollo, ¡y estar esperando a que un libro como este lo invite a volver al camino de la maduración y al modo de conexión! El cerebro nunca pierde la capacidad de madurar y desarrollarse.

Examinemos brevemente y reflexionemos sobre tu experiencia con tus figuras de apego y la medida en que te sentiste visto, conocido, comprendido y atendido. Luego pasaremos a examinar tu relación con tus propios hijos. Prestando atención a cualquier pensamiento y emoción que surja, hazte las siguientes preguntas. *Obsérvate* a ti mismo y tus propias respuestas, enfrentándote a cada pregunta una por una, aminorando el paso para dedicar más tiempo a pensar

detenidamente en cualquiera de ellas que provoque una reacción más intensa dentro de ti.

1. ¿En qué medida te sentiste verdaderamente visto por tus padres, tal como lo hemos definido aquí? Es decir, ¿percibieron tu panorama interno profundamente y luego dieron la respuesta acorde?
2. ¿Tienes en la actualidad relaciones en las que mantienes conversaciones más significativas y tratas de asuntos vinculados a tus recuerdos, temores, deseos y otras facetas de tu vida interior?
3. ¿Y qué nos dices de tus hijos? ¿Interactúas con ellos de maneras que les dan a conocer y respetan su mundo interior? ¿Te presentas como modelo de lo que significa prestar atención a tu propia mente y tus propias emociones?
4. ¿Con qué frecuencia se sienten verdaderamente vistos por ti? ¿Tienes la sensación de que los aceptas tal como son verdaderamente, aunque eso sea distinto de ti y no coincida con lo que deseas para ellos?
5. ¿Se sienten tus hijos alguna vez avergonzados de tener emociones y expresarlas? ¿Creen que estarás presente para ellos, incluso cuando se sientan angustiados o incurran en su peor comportamiento?
6. ¿Cuál es la primera medida que puedes tomar ya, hoy mismo, para mejorar tu manera de ver verdaderamente a tus hijos y responder a sus necesidades? Podría tener que ver con buscar el «porqué» cuando pasa algo que no te gusta, o con crear el espacio para ahondar. O tal vez quieras mejorar tu manera de interesarte en algo que les preocupa.

Recuerda que nadie es perfecto, y todos los progenitores perderán oportunidades de ver a sus hijos. Además, es imposible ver plenamente y comprender del todo a cualquiera, incluso a nuestros hijos. Así que no sientas la presión de elevarte al nivel de la santidad paterna. Limítate a dar pequeños pasos en el intento de conseguir que tus hijos se sientan más vistos y comprendidos que hasta ahora. Disfruta de las recompensas que acompañan a cada uno de esos pasos, y luego avanza otro más. Cada nuevo paso hace más profunda y fuerte la conexión, y prepara a tus hijos para hacer lo mismo en sus relaciones, a lo largo de la infancia y la adolescencia y luego en su vida adulta.

Consolado

Capítulo 5
La presencia nos acompaña como parte de un todo tranquilizador

Ayudar a tu hijo a sentirse CONSOLADO

Max era uno de esos niños de los que uno se enamora de inmediato. Cuatro años, cabello negro y rizado, grandes ojos castaños detrás de unas gafas. Inteligente, creativo y lleno de vida. Sin embargo, una de las personas que no se prendó de Max fue su maestra de preescolar, la señora Breedlove. Max padecía una gran ansiedad y le costaba controlar los impulsos y echar el freno a las emociones. Muchos maestros adoran a los niños activos y emocionalmente intensos y canalizan con éxito sus dificultades convirtiéndolas en puntos fuertes, deleitándose en lo divertidos que pueden ser, por difíciles que resulten a veces. La señora Breedlove no era así. Era una maestra disciplinaria de la vieja escuela, con poca paciencia para cualquier forma de «mala conducta». Sencillamente no podía estar presente para Max o su energía. No estaban hechos el uno para el otro.

Un día, mientras Max estaba muy concentrado en colorear un dibujo para su madre, la señora Breedlove anunció a la clase que era hora del recreo. Cuando los otros alumnos formaron filas, Max siguió coloreando. Su maestra lo llamó por su

nombre, pero él, en un tono no precisamente cortés, contestó: «¡Espera!».

La señora Breedlove reaccionó como cabía esperar: «Max, no está bien hablar así. Tienes que ponerte en fila ahora mismo».

Max se limitó a negar con la cabeza y siguió con su dibujo. La siguiente reacción de la maestra fue acercarse y arrancarle la cera de la mano. Entonces Max se volvió hacia ella y, con lágrimas en los ojos, rogó: «¡Por favor, señora Breedlove! ¡Por favor, solo necesito un minuto!».

El conflicto fue a más. La señora Breedlove hizo ademán de coger el dibujo de Max, y él le apartó la mano. Ella lo intentó de nuevo, y cuando él trató de proteger el dibujo, el papel se rompió. En ese momento, el pequeño estalló y dio un manotazo a su maestra en la pierna. «¡Era para mi madre!», exclamó.

Cinco minutos después estaba en la oficina del colegio, todavía colérico, todavía llorando, cuando apareció la psicóloga escolar. Esta percibió de inmediato la ira en su rostro y su postura. Había trabajado ya antes con Max y lo conocía bastante bien. También sabía algo sobre desarrollo emocional y social. Se sentó a su lado y apoyó la mano en su hombro. «Vaya, chaval, qué enfadado te veo. ¿Qué ha pasado?»

La respuesta de Max, aunque un poco violenta, mostró una impresionante dosis de creatividad y previsión para un niño tan pequeño. Aún hecho una furia, dijo: «Voy a utilizar mi magia para convertirla en una semilla. Luego esperaré a que se convierta en árbol. Luego, cuando sea alta, voy a cortarla en trozos y meterla en la trituradora de madera. Luego cogeré los pedazos de madera y los mezclaré con un poco de asfalto y lo echaré todo a la carretera, y ¡luego pasaré por encima con una apisonadora!».

La psicóloga procuró disimular lo cómico que le pareció el plan de venganza a (muy, muy) largo plazo de este pequeño leñador y peón caminero tan imaginativo. No quería fomentar la violencia en modo alguno, pero la impresionó su creatividad y deseó ayudarlo a utilizar su inventiva para el bien en lugar del mal. Así pues, dedicó un tiempo a calmarlo para que pudiera recobrar la compostura y entender cómo podría haber manejado la situación de manera distinta. Al cabo de unos minutos, pudieron entablar una conversación pacífica y provechosa en la que de hecho el niño puso de manifiesto un considerable nivel de comprensión de lo ocurrido. Simplemente no había podido acceder a esa parte evolucionada de su cerebro durante su enfado.

¿Y si, para empezar, la señora Breedlove hubiera abordado la situación intentado *reconfortar* a Max, utilizando el consuelo como herramienta para fomentar la cooperación y la búsqueda de soluciones al problema en lugar de controlar o dirigir al niño? ¿Y si hubiera tratado de ver y entender su mente antes de agravarse la situación, y luego, cuando él empezó a alterarse, se hubiera dado cuenta de que necesitaba *ayuda* para regular sus emociones? Al fin y al cabo, solo

tenía cuatro años. ¿Y si, cuando él le dijo que esperara, ella se hubiera acercado a su pupitre y hubiera hecho un intento de conexión, o lo que podríamos describir como «consuelo proactivo»? Podría haber dicho: «Me doy cuenta de que ese dibujo es importante. ¿Para quién es?». A continuación podría haber añadido: «Sé que te encanta hacer cosas para tu madre. Mmm. Como es hora de salir al patio, ¿dónde crees que deberíamos ponerlo para asegurarnos de que no le pase nada hasta que puedas acabarlo más tarde? Sí, en mi mesa, con mis otros papeles importantes. Así estará a salvo mientras juegas en el patio. Después, cuando volvamos, me aseguraré de que tengas tiempo para terminar el dibujo de tu madre y puedas sorprenderla cuando te recoja». Si la señora Breedlove pudiera haber estado presente –mostrándose claramente consciente y receptiva ante lo que sucedía, no solo en la conducta de Max, sino también en su vida interior–, podría haberse establecido una conexión de consuelo. Max, en lugar de estar solo, se habría sentido *acompañado*. Max y su maestra podrían haberse convertido en un «nosotros» que permitiera que sus emociones se apaciguaran en la transición de una actividad a otra. Imagina cómo habrían cambiado las cosas si se hubiese adoptado un enfoque así, cuánto tiempo se habría ahorrado, y cómo habría afectado al cerebro y el sistema nervioso de Max, y por tanto a sus emociones y su comportamiento, creando una calma y una regulación que podrían haber diluido la tensión en la interacción.

En cambio, por la forma en que se manejó realmente el conflicto, la reacción de Max fue propia de él, incluso previsible. Lo desbordaron sus intensas emociones, que crecieron y crecieron hasta que perdió la capacidad de regularse, controlar su cuerpo y tomar decisiones acertadas. En ese momento, naturalmente, su maestra estuvo aún menos predispuesta a estar presente para él. El consuelo era lo último que tenía en la cabeza y en modo alguno iba esa a ser la respuesta a la angustia de Max. Y como él no recibió ayuda alguna para hacer frente a sus intensos sentimientos, interiorizó una lección que se vio reforzada en repetidas interacciones con su maestra y con otros adultos que esperaban de él que controlara sus emociones de una forma que le era imposible: *Cuando me abruman sentimientos intensos, nadie va a ayudarme. De hecho, tendré problemas.* En realidad, estas interacciones repetidas a menudo aumentan la frecuencia y la intensidad de la desregulación y la ansiedad. Si, por el contrario, la maestra hubiera estado presente con una conciencia abierta y un enfoque receptivo, lo habría consolado, y el cerebro del niño podría haber empezado a codificar un nuevo modelo: *Si mis sentimientos se intensifican y se descontrolan, alguien estará ahí para mí y me ayudará a calmarme y tomar buenas decisiones.* Estas interacciones reiteradas suelen *disminuir* la frecuencia de intensidad de la desregulación y la ansiedad.

Imagina cómo habrían cambiado las cosas si se hubiese adoptado un enfoque así y cómo habría afectado al cerebro y el sistema nervioso de Max, y por tanto a sus emociones y su comportamiento, creando una calma y una regulación que podrían haber diluido la tensión en la interacción.

Cuando Max se hubiera tranquilizado, su maestra aún habría tenido ocasión de abordar el comportamiento difícil y de ayudarlo a desarrollar aptitudes como la paciencia y el control de los impulsos. Pero antes necesitaba ayuda para calmarse a fin de que su cerebro pudiera pasar del modo reactivo al receptivo para poder al menos *escuchar* las lecciones que necesitaba aprender. El mero hecho del consuelo, y la conexión que este habría creado, podría haber cambiado totalmente la trayectoria de Max. Es probable que hubiera salido al recreo con sus amigos, en lugar de quedarse sentado en la oficina malgastando el tiempo en planes violentos relacionados con la horticultura y el asfalto. Más adelante, a medida que se repitiera el consuelo, podrían haberse reforzado en su mente nuevas expectativas y nuevos modelos. En vez de estar solo, habría estado acompañado y formando parte de un «nosotros».

Esto lo hemos visto una y otra vez a lo largo de los años en nuestro trabajo con colegios y familias. Cuando los adultos cambian *su* comportamiento en respuesta a las intensas reacciones de un niño, su actitud puede cambiar el comportamiento del niño. Tina colaboró con un distrito escolar de Texas que cambió de enfoque, pasando de una perspectiva principalmente conductista a otra basada más en las relaciones y la corregulación, que describimos en *Disciplina sin lágrimas.* Observaron que cuando sus alumnos más desregulados y reactivos recibían empatía, conexión, consuelo y apoyo en los momentos en que se desregulaban, se tranquilizaban más deprisa que cuando los castigaban por sus reacciones o se los mandaba a otra aula hasta que se calmaran. Y, curiosamente pero como cabía esperar, comprobaron que, además, este enfoque basado en el consuelo con el tiempo empezó a reducir significativamente la duración, la intensidad y la frecuencia de los estallidos en la conducta y otros problemas disciplinarios.

Tiene lógica, ¿no? Si uno es un niño (o incluso un adulto) y sus emociones reactivas y su neurofisiología se apoderan de él, y sabe que al final tendrá problemas por algo que no puede evitar, experimentará una mayor angustia, ira, miedo y ansiedad. Eso puede ser abrumador. Pero si, en lugar de eso, uno sabe que recibirá ayuda cuando se altere, su sistema nervioso no tiene por qué dispararse tanto. Entonces puede sortear el bucle de retroalimentación adquirido que se activa cuando sus sentimientos intensos producen temor y ansiedad –más sentimientos intensos– sencillamente *porque* descubre que experimenta fuertes

emociones. Ese bucle de retroalimentación negativo es lo que puede ocurrir en la mente de un niño cuando un cuidador le transmite el mensaje: *Si estás en una situación en la que te sientes abrumado y pierdes el control, serás castigado.* Por el contrario, queremos que reciba un firme mensaje de apoyo: *Si estás en una situación en la que te sientes abrumado y pierdes el control, te ayudaré y juntos conseguiremos que vuelvas a la calma. Puede que no logres lo que deseas ahora mismo, pero todo irá bien. Yo estoy aquí para ti.*

El consuelo surge de la compañía. Y la compañía surge de la presencia. Así es como estamos presentes para consolar.

La meta: avanzar hacia el consuelo interior

En los capítulos anteriores hemos hablado de la incidencia que puede tener en la vida de un niño sentirse *seguro* y *visto.* En el caso de Max se ven los efectos de que un niño se sienta también *consolado,* o lo que puede ocurrir cuando no proporcionamos esa clase de presencia. Cuando un niño está angustiado –cuando sufre emocionalmente o su sistema nervioso lo induce a la lucha, la huida, la parálisis o el desvanecimiento–, ese estado negativo puede ser modificado mediante una interacción con un cuidador que esté presente para él. Puede que sufra de todos modos, pero al menos no estará solo en su dolor. La experiencia tendrá lugar en el contexto de la presencia paterna, y el niño estará en sintonía y atendido. Desde una perspectiva científica, esa compañía incluso ante el dolor y la angustia cambia la experiencia del niño, que pasa de estar solo en su malestar a formar parte de un todo más amplio. Esa forma de compañía, la experiencia *interpersonal* de tener a alguien que presencie su angustia y posteriormente recibir consuelo y conexión, crea una sensación de confianza que abre una vía a muchos mecanismos *internos* que alivian el dolor, reducen la angustia y crean resiliencia. El «inter-consuelo» es la puerta hacia el consuelo personal interno.

En otras palabras, la experiencia repetida del consuelo *interactivo* puede traducirse en el niño en la capacidad *interiorizada* de consolarse a sí mismo cuando lo necesita. Cuando descubra, por medio de la experiencia, que alguien estará presente para él una y otra vez cuando sufra, descubrirá cómo estar presente para su yo interior, desarrollando la capacidad de consolarse autónomamente y de regular sus propias emociones. Su cuidador lo consuela ahora de manera interpersonal, desarrollando así los circuitos neurológicos necesarios para el consuelo interior.

Las repercusiones del desarrollo de la capacidad interior para consolarnos son enormes. Cuando un niño aprende a ayudarse autónomamente a calmarse en plena ira, frustración, decepción o ansiedad, es prueba del crecimiento y el desarrollo de la corteza prefrontal: el cerebro superior. ¿Y de qué se ocupa el cerebro superior? De algunas de las aptitudes y capacidades que más deseamos

que desarrollen nuestros hijos.

La experiencia repetida del consuelo *interactivo* puede traducirse en el niño en la capacidad *interiorizada* de consolarse a sí mismo cuando lo necesita. Cuando descubra, por medio de la experiencia, que alguien estará presente para él una y otra vez cuando sufra, descubrirá cómo estar presente para su yo interior, desarrollando la capacidad de consolarse autónomamente y de regular sus propias emociones.

Consolar a un niño lo ayuda a
desarrollar el cerebro superior y promueve
las funciones más evolucionadas de este.

✓ Toma de decisiones y planificación sensatas.
✓ Regulación de las emociones y del cuerpo.
✓ Flexibilidad y adaptabilidad.
✓ Empatía.
✓ Comprensión de sí mismo.
✓ Moralidad.

Dicho de otro modo, cuando utilizamos la conexión y la relación para consolar a nuestros hijos, y ellos aprenden por tanto a consolarse internamente, no solo estamos proporcionándoles una herramienta que los ayudará a conservar la calma en situaciones de máximo estrés. Eso lo estamos haciendo, sin duda. Pero además, mediante el poder de la neuroplasticidad, estamos propiciando el cambio en el *hardware* de sus cerebros que les permitirá desarrollar una resiliencia considerablemente mayor, así como llevar vidas más plenas y felices.

Verás que no utilizamos ciertos términos comunes como «autoconsuelo» o su equivalente científico «autorregulación». Por el contrario, hacemos hincapié en el hecho de que la experiencia del «yo» tiene tanto un aspecto *interno* como un aspecto *inter*. De este modo, el «yo» está dentro de nosotros, dentro de nuestro

cuerpo y cerebro, y también entre nosotros, entre nuestros yoes internos y el mundo que nos rodea, independientemente de si ese espacio intermedio lo constituyen nuestras conexiones con otras personas –nuestros padres o compañeros– o con nuestras mascotas y el planeta. Podemos encontrar «inter-consuelo» saliendo de casa y respirando aire fresco, yendo a la naturaleza, acariciando a nuestro perro, haciendo *footing* o nadando. Así es como nuestro «yo» es una parte interconectada de los demás y del planeta. Como progenitor, enseñar a tu hijo este aspecto «inter» de su yo le aporta un importante sentido relacional de su conexión con «algo más» que su yo interno basado en el cuerpo. Ese don del «algo más», como veremos, proporciona un sentido profundo de pertenencia a un mundo mucho más amplio que la visión aislada y «centrada en el yo» que a menudo la sociedad contemporánea impone en detrimento y para triste aislamiento de los jóvenes. Así es como tu
propia presencia confiere a tu hijo la experiencia de formar parte de un «nosotros» que sois vosotros dos. Tu hijo desarrolla un sentido de la pertenencia a algo más que un yo solitario, un sentido de la identidad en tanto que yo relacional a la vez que yo interno.

Además, como resultado de estas experiencias de compañía interactiva que propician esas modificaciones en el cerebro superior de tu hijo, tu cometido como progenitor será mucho más fácil. Para entender el motivo, solo tienes que ver la ilustración anterior, en la que se enumeran las funciones del cerebro superior. Imagina que tus hijos llegan a ser individuos que muestran con regularidad estas distintas aptitudes. A largo plazo cosecharán las recompensas en forma de mejores relaciones, una comprensión de sí mismos más clara, éxito y una felicidad general más amplia. Y a corto plazo vosotros dos disfrutaréis de una relación paternofilial más armoniosa, ya que ellos estarán más capacitados para tomar decisiones, controlar sus actos, pensar en los demás, comprenderse a sí mismos y comportarse de formas morales y éticas. Todo esto empieza por el consuelo, por lo que llamamos regulación diádica o corregulación, en la que tú y tu hijo trabajáis juntos como un dúo, como una díada, para crear más conexión y

calma, con lo que las emociones se impondrán y causarán estragos con menor frecuencia.

Dos aspectos del consuelo del yo:
Consuelo interior.

Inter-consuelo.

La meta es, sin duda, la autorregulación interior, gracias a la cual los niños pueden regular su mente y sus emociones internas. Pero hemos de tener paciencia en el proceso. El desarrollo lleva su tiempo. Eso significa que corregularemos hasta que nuestros hijos pueden hacerlo por sí solos. El cerebro superior no se desarrolla plenamente hasta alrededor de los veinticinco años, así que durante la infancia y la adolescencia –¡e incluso en la vida adulta!– habrá ocasiones en que nuestros hijos necesiten que los consolemos y calmemos cuando estén alterados.

Del mismo modo que los niños y adolescentes pueden necesitar nuestra intervención al plantearse ciertas decisiones y las repercusiones y riesgos consiguientes, también pueden requerir apoyo para la regulación emocional.

El consuelo y la zona verde

Para entender mejor el funcionamiento del mecanismo del consuelo, conviene representarse la intensidad de las emociones de tu hijo dividida en zonas. Explicamos este modelo con todo detalle en nuestro libro *El cerebro afirmativo del niño.* La idea básica es que en circunstancias normales queremos que nuestros hijos estén en la zona verde. Allí conservan el dominio de sí mismos, sintiéndose seguros y bajo control. Incluso cuando las situaciones se complican un poco. Pero cuando se aceleran demasiado –debido a la ira o al miedo o a cualquier otra emoción incómoda que cree la clase de caos interior que los lleva a perder el control–, entran en la zona roja, donde su sistema nervioso se dispara. O si las emociones intensas los obligan a aislarse y quedar paralizados o esconderse, entran en la zona azul, en la que su sistema nervioso se viene abajo. (La imagen que presentamos a continuación está en blanco y negro, pero ya te haces una idea.)

Cuando los niños abandonan la zona verde, perdiendo el control y entrando en el rojo del caos o el azul del aislamiento, están desregulados. Podemos llamar a este estado «perder los estribos», porque la corteza prefrontal, el cerebro superior, se desconecta de las partes inferiores reactivas del cerebro que se apropian de nuestro yo reflexivo y regulado. Esta desconexión es la razón por la que en ese momento el cerebro ya no está integrado: el vínculo entre las partes diferenciadas se anula temporalmente. En ese estado de desintegración, los niños necesitan que alguien, en concreto tú, intervenga y corregule a fin de que ellos puedan volver a la armonía de la integración y recuperar el control de sus emociones, sus cuerpos y sus decisiones.

Imagina, por ejemplo, que tu hija de dos años ha perdido los estribos y entrado

completamente en la zona roja por algo que parece absurdo. Supongamos que quiere meterse en el frigorífico y que cierres la puerta para ver si la luz se apaga. Tú le enseñas el botón que apaga la luz cuando se cierra la puerta, pero ella sigue insistiendo en que quiere verlo desde dentro. Tú te niegas, y a pesar de la empatía que le ofreces al imponer el límite, ella se altera cada vez más y empieza a coger una rabieta. (¡Si conoces a los niños de esa edad, sabrás que no es una situación muy rebuscada!)

Cuando los niños pierden los estribos, necesitan que alguien, en concreto tú, intervenga y corregule a fin de que ellos puedan volver a la armonía de la integración y recuperar el control de sus emociones, sus cuerpos y sus decisiones.

El consejo clásico y antiguo que los padres suelen oír es que hay que hacer caso omiso de las pataletas. Se nos dice que no prestemos la menor atención; de lo contrario, el niño puede usar ese comportamiento como herramienta para conseguir lo que desee cada vez que tú te opongas a algo. Naturalmente, no quieres ceder ni permitir que el niño cruce un límite que has fijado o haga algo peligroso simplemente porque tiene una rabieta. Pero la verdad es que, en especial con los niños pequeños, una pataleta es a menudo un momento en que el niño está verdaderamente descontrolado. No siempre, pero sí a menudo, el descontrol puede ser una situación más de *no puedo* que de *no quiero*. Si un niño *no puede* recuperar el control cuando ya se ha alterado, ¿tiene sentido hacer caso omiso de la rabieta? Puede que en ese momento te *necesite* para recuperar el control.

Recuerda que la regulación diádica se traduce en regulación interna. De ese modo, estas interacciones correguladoras dan lugar al crecimiento del cerebro del niño, lo que permite el desarrollo de capacidades más autónomas para regular sus estados internos. Interpretado desde el punto de vista de las zonas, el hecho de conectar con nuestros hijos cuando están en la zona azul o la roja y ayudarlos a volver a la zona verde es lo que les enseña a hacerlo por sí solos en el futuro. Este enfoque de la paternidad se centra tanto en la creación de estados de zona verde ahora como en el desarrollo de los circuitos reguladores de la resiliencia en el futuro. Así es como ayudamos a nuestros hijos a desarrollar aptitudes, y no solo a controlar su comportamiento en el momento presente.

Queremos ayudar a nuestros hijos a desarrollar aptitudes, y no solo a controlar su comportamiento en el momento presente.

Además, al margen de si tu hijo es incapaz de regularse y ha perdido el control realmente, disparándose las hormonas del estrés y las señales de amenaza procedentes de su cerebro y su cuerpo (lo que llamamos una rabieta inferior, término basado en la parte del cerebro que en ese momento lleva la batuta), o si es capaz de controlarse pero *opta* por llorar y hacer aspavientos con la esperanza de conseguir lo que quiere (una rabieta superior), nuestra respuesta puede ser la misma. Mantén el límite, pero hazlo a la vez que proporcionas apoyo y consuelo por las emociones y reacciones resultantes. Esta es una cuestión que muchos padres pasan por alto a menudo: de verdad podemos mantenernos firmes al fijar límites con respecto a comportamientos y expectativas y a la vez ser «blandos» con el niño y sus emociones. ¡Ceder o no hacer caso al niño y sus sentimientos no son nuestras únicas opciones! Podemos conectar primero y redirigir después.

De verdad podemos mantenernos firmes al fijar límites con respecto a comportamientos y expectativas y a la vez ser «blandos» con el niño y sus emociones.

En otras palabras, esto no significa que debas sacar el cajón de las verduras y la leche y las fresas para dejar espacio a tu hija en la nevera. Significa sencillamente que te necesita para que la consueles, para que corregules, a fin de que ella pueda recobrar la sensatez y volver a entrar en la zona verde.

Conectando de este modo, la niña puede entrar de nuevo en la zona verde. Es más, habrá tenido la experiencia de desregularse y después volver a la regulación con tu ayuda. Y cada vez que tiene esa experiencia, y a medida que se desarrolla, su cerebro se configura, a fin de fortalecerse cada vez más para autorregularse más automáticamente incluso cuando tú no estés. Estas interacciones corregulatorias propician integración en el cerebro de tu hijo, la base del desarrollo de sus aptitudes reguladoras y su resiliencia.

Lo mismo es aplicable a la mala conducta. Pongamos que tu hijo de nueve años se enfada tanto con su hermana que lanza contra la pared un walkie-talkie nuevo de ella y lo rompe. Mientras llora colérico, totalmente descontrolado, no es el momento más oportuno para decirle que hay que respetar la propiedad personal o que debe pedir disculpas a su hermana. En ese estado reactivo, ni siquiera será capaz de escucharte o procesar esa información, y *no* siente empatía por su hermana. ¡De hecho, lamenta no haber roto todos sus juguetes! Ya llegará el momento de redirigir, pero antes conecta. Cuando tu primera respuesta es dar consuelo, lo ayudarás a calmarse. Luego, cuando haya vuelto a la zona verde, podrás redirigir el comportamiento y hablar de hacer las paces con su hermana, o quizá ahorrar su paga para reemplazar el walkie-talkie. También podrás trabajar

con él de una manera mucho más eficaz en la creación de cualquier aptitud necesaria y ayudarlo a encontrar una estrategia mejor para manejar su ira la próxima vez.

Conecta y redirige:

Primero conecta, ayudándolos a volver a la zona verde.

Luego redirige.

No pretendemos que este proceso de conexión y redirección parezca más sencillo de lo que es. Cuando tu hijo entra en la zona roja de esa manera, o cuando corre a esconderse y entra en la zona azul, donde no quiere hablar ni interactuar contigo, puede ser una situación difícil para ti. Pero tendrás muchas más posibilidades de enseñarle formas mejores de manejar las circunstancias en el futuro si puedes ayudarlo a calmarse antes de empezar a instruir. Y es cierto que a veces tus esfuerzos no darán resultado de manera inmediata u obvia cuando intentes ayudar a tu hijo a volver a la zona verde. Calmarse y dejar que se estabilice el sistema nervioso puede llevar un tiempo. En ese caso, puedes limitarte a seguir presente, quedándote cerca y ofreciendo ayuda si él no puede calmarse por su cuenta. Así sabrá que no está solo en su malestar emocional.

Consuelo: todo sobre las sensaciones

Recuerda la tríada de la conexión: percibir, dar sentido y responder. Esta respuesta puede sin duda incluir palabras, sobre todo cuando se transmiten en un tono afectuoso y empático. Puede ser considerablemente tranquilizador y reconfortante oír: «Eso duele de verdad, ¿no?» o «Estoy aquí. Estoy aquí». Validar, asegurar, identificar y expresar empatía son formas poderosas de utilizar las palabras para consolar a un niño (o un adolescente, o incluso un adulto, si a eso vamos).

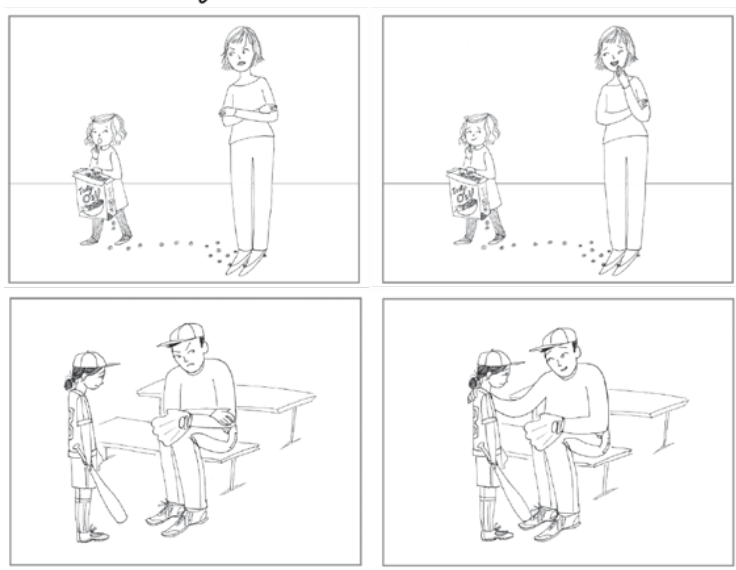
Pero el proceso de consuelo, en su mayor parte, se desarrolla de forma no verbal. Piensa en lo mucho que puede cambiar las cosas un tono de voz.

Esta lección es aplicable incluso cuando los niños se hacen mayores. Cuando te encaras con tu hija por algo que ha hecho, y ella, en su ira y actitud defensiva, reacciona atacándote, tu tono puede influir en si se adentra más en la reactividad y la frustración y la zona roja o si vuelve a la calma y el control de la zona verde. Si puedes ayudarla a sentirse oída y escuchada –*Te entiendo, cielo. Te sientes como si yo te hubiese acusado sin haber oído antes tu versión*–, serás mucho más capaz de seguir centrado en enseñar y en desarrollar aptitudes en torno al problema en cuestión, y darás pie a menos ataques personales cuando arremeta.

También es muy posible que otras señales no verbales –la expresión de tu cara, tu contacto visual, tu tono de voz, tu postura, el momento y la intensidad de tu respuesta– sofoquen las emociones descontroladas. Estas señales no verbales son fundamentales para conectarnos unos con otros. Presta atención a cómo podrías comunicarte con tus hijos, incluso sin decir nada.

Incluso cuando las palabras son las mismas, la diferencia puede estar en el tono.

¿Qué comunicas con las señales no verbales?



El poder del tacto puede ejercer especial influencia en una situación que exige

consuelo. Pero repetimos: sintoniza con tus hijos y determina qué necesitan basándote en quiénes son como individuos. Algunos pueden considerar que el tacto no da el menor consuelo. Sin embargo, para la mayoría de los niños, darles unas palmadas o frotarles la espalda o abrazarlos y mecerlos a la vez que los cogemos de la mano puede tener un poderoso efecto en lo que se refiere a ayudarlos a volver a la zona verde.

En los niños pequeños, desde el momento en que nacen, un abrazo puede obrar milagros, especialmente cuando sienten angustia. Según un estudio reciente, la cantidad de consuelo y contacto físico que reciben los niños afecta no solo a su estado emocional actual, sino también a su perfil molecular real. Los investigadores se centraron en niños de cuatro años que, de bebés, habían experimentado un nivel de angustia superior a la media y que habían recibido menos contacto físico reconfortante en respuesta. Los resultados mostraron que esos niños, cuatro años después, se habían rezagado en cuanto a desarrollo biológico en comparación con los otros niños de la misma edad. Pero los investigadores descubrieron, además, que esos efectos negativos podían de hecho alterar la bioquímica de los niños y afectar a la expresión genética: la forma en que sus genes se activaban en lo que se conoce como regulación «epigenética». Otros estudios revelan que los bebés hospitalizados se curan y desarrollan mucho más deprisa cuando se los sostiene en brazos, lo que se ha dado en llamar «método de madre canguro». En este caso, el contacto piel con piel no solo ofrece consuelo, sino que literalmente cura y propicia el desarrollo. Es más, el neurocientífico James Coan ha realizado experimentos que demuestran que una persona que prevé y después recibe un shock comunicará menos angustia e incluso menos dolor físico cuando una figura de apego, en este caso su pareja sentimental, simplemente la coge de la mano.

Incluso cuando nuestros hijos se hacen mayores, las demostraciones adecuadas de afecto físico, siempre siendo respetuosos con las preferencias personales, deberían formar parte de los recursos habituales de los padres. El hijo de doce años de Tina es más alto y pesa más que ella, así que le es imposible cogerlo en brazos y estrecharlo cuando se disgusta (aunque sería como mínimo gracioso, si no perjudicial para la integridad física de ella, verla intentarlo). Pero abrazarlo o sentarse a su lado y rodearlo con un brazo a la vez que le frota la espalda también surte considerable efecto. Lo mismo puede decirse de uno de sus hijos mayores, ya adolescentes, pero no del otro. Uno agradece el contacto y un abrazo, pero cuando el otro está disgustado, Tina sabe que solo ha de sentarse cerca y apoyarle la mano en el brazo o simplemente rodearle los hombros. En la medida de lo posible, conviene tratar a cada niño como un individuo y ofrecerle lo que necesita en ese momento en particular.

Observa también hasta qué punto intervienen las otras condiciones cuando se

trata de consolar. Para que corregulemos y ayudemos a apaciguar las furiosas tempestades de la emoción, debemos conseguir que nuestros hijos se sientan vistos y comprendidos. Y eso no puede ocurrir de ninguna manera a menos que primero se sientan *seguros* cuando acuden a nosotros.

Observa también hasta qué punto intervienen las otras condiciones cuando se trata de consolar. Para que corregulemos y ayudemos a apaciguar las furiosas tempestades de la emoción, debemos conseguir que nuestros hijos se sientan vistos y comprendidos. Y eso no puede ocurrir de ninguna manera a menos que primero se sientan *seguros* cuando acuden a nosotros.

¿QUÉ OCURRE CUANDO UN NIÑO NO SE SIENTE CONSOLADO?

Cuando un niño tiene una necesidad emocional y un cuidador le ofrece una respuesta en sintonía y afectuosa en el momento oportuno, se dice que la respuesta de este es *contingente*. El cuidador observa el estado interno del niño y sintoniza con él, da sentido a esa experiencia interior de la mejor manera posible y después ofrece una respuesta en consonancia. Esa es la tríada de la conexión. A su vez, el niño sabe que lo entienden. El niño «se siente sentido». No solo eso, sino que además descubre que puede confiar en su experiencia interna, y contar con que su cuidador lo *entienda*. Eso es lo que vimos cuando la psicóloga del colegio se encontró a Max llorando y furioso en la oficina. Su respuesta fue contingente, porque atendió los sentimientos del niño, les dio sentido y respondió de una manera oportuna y eficaz –«Vaya, chaval, qué enfadado te veo»–, comunicándole así que alguien lo oía y se preocupaba por él.

Una respuesta no contingente es lo contrario. Es la que le ofreció su maestra. Cuando él empezó a entrar en la zona roja al agravarse el conflicto, la señora Breedlove no fue capaz de apaciguar sus emociones. Sí, respondió a su *comportamiento* –«No está bien hablar así»–, pero no prestó atención a los *sentimientos* que expresaba. En ningún momento dijo: «Sé que realmente es muy importante para ti terminar el dibujo para tu madre» o «Veo que te preocupa no tener tiempo suficiente. Después del recreo hablaremos de eso y te dejaré acabar». Puesto que no se abordaron los sentimientos, la respuesta que ofreció fue no contingente, y Max, a sus cuatro años, tuvo que afrontar solo sus intensas emociones. Cuando otro no se muestra receptivo a nuestro mundo interior, y no intenta dar sentido a esa experiencia interior y responder oportuna y eficazmente de la mejor manera posible, podemos sentirnos incomprendidos, despreciados, no queridos e invisibles. La respuesta natural a esa clase de comunicación no contingente puede ser que la ira nos lleve a la zona roja, o la desesperación y el abatimiento nos lleven a la zona azul.

Una respuesta no contingente de un cuidador no está en consonancia con lo que el niño experimenta, lo que induce a este a dudar bien de su propia experiencia interna, bien de la capacidad del cuidador para «entenderlo» y ayudarlo. Una respuesta así no sirve para consolar al niño, quien, para responder a las intensas emociones que experimenta, tiene dos opciones básicas. La primera es simplemente permanecer disgustado y enfrentarse a los sentimientos inquietantes él solo, lo que a menudo implica que se disguste aún más. Cuando el niño deja la zona verde y no hay nadie para ayudarlo a abordar las emociones intensas, el sistema nervioso no tiene oportunidad de volver a un estado de calma y regulación. Por lo general, eso significa que en el futuro, cuando las cosas no salgan a su gusto, la intensidad, la duración y la frecuencia de sus momentos de angustia irán a más.

Como recordarás, en el capítulo 2 hemos mencionado que en el experimento de la situación extraña en el que se separaba a los bebés de sus padres, los investigadores a veces observaban lo que acabó describiéndose como apego paternofilial ambivalente. Para esos niños, cuando los padres regresaban a la habitación después de una breve separación –lo que se llama «fase de reunión»–, el niño podía mostrar angustia y pedir consuelo, pero el cuidador no conseguía apaciguar del todo al bebé. Dicho de otro modo, el bebé no se apaciguaba fácilmente, porque con solo doce meses de edad, el niño ya había aprendido, a partir de experiencias repetidas, que ese progenitor probablemente no sería *capaz* de apaciguarlo. Con ese progenitor en particular el niño evocaba ciertas estrategias de apego, y estas conllevaban el recuerdo dependiente del estado: se activaban imágenes, sentimientos y comportamientos. En esta situación podría considerarse al niño poco independiente, incapaz de tranquilizarse y volver a jugar. Pero la realidad es que ese es un estado relacional, no un rasgo únicamente del niño. En presencia de otro progenitor con quien el niño haya tenido, por ejemplo, apego seguro, su comportamiento sería muy distinto. ¿Eso cómo puede ser? Como hemos visto desde el principio de este libro, a fuerza de repetirse una misma experiencia, el cerebro da forma a un modelo mental en el que construye un esquema generalizado de todas las experiencias que ha tenido el niño con ese individuo en particular. Los modelos mentales forman parte de nuestro sistema de recuerdos dependientes del estado. Este modelo mental de apego se activa con la experiencia del momento presente, y por tanto podría ser apego seguro con un progenitor y apego inseguro con el otro. Este modelo de apego basado en la ambivalencia se desarrolla cuando el niño ha experimentado repetidamente que la respuesta característica del progenitor es poco fiable y que ese progenitor deja insatisfechas sistemáticamente sus necesidades emocionales. En el pasado, unas veces le ha ofrecido su presencia, y otras no. Esta pauta de comportamiento también puede incluir ocasiones en que el progenitor invada emocionalmente al

niño; en este caso, la respuesta es no contingente porque el propio estado interior del progenitor domina la comunicación. Como hemos visto, esto podría incluir la experiencia en la que la ansiedad del progenitor se impone al miedo del hijo, intensificando la angustia del niño en lugar de apaciguarla. Entonces el modelo sería un estado mental confuso. Por eso el niño siente ansiedad y ambivalencia en cuanto a si puede confiar o no en que el cuidador lo apacigüe y ayude. Por tanto, en esta dinámica –en este estado relacionado con ese progenitor en particular y ese historial de interacciones en particular–, el bebé al final no se apacigua y permanece en un estado de malestar emocional, incapaz de volver rápidamente a un estado de equilibrio. Este es un estado relacional, no un rasgo exclusivamente del niño en esa etapa de su desarrollo.

La otra respuesta básica cuando los niños experimentan emociones intensas, pero no disponen de nadie para ayudarlos de manera fiable a regularse, es sencillamente desconectar de sus sentimientos. En la situación extraña, esto da lugar a lo que los investigadores del apego denominan una respuesta de apego evitativo durante la reunión. Esta pauta relacional surge cuando los bebés descubren que sus necesidades no van a ser atendidas de manera contingente. De hecho, interiorizan la realidad de que, cuando necesitan consuelo, su cuidador no lo proporciona. Por tanto, aunque su necesidad innata e instintiva de apego sigue activada, circunstancia que puede observarse en el elevado ritmo cardíaco y en otras mediciones fisiológicas del estrés, se han adaptado a la respuesta habitual de su cuidador creando un modelo de apego de desconexión con ese progenitor, el modelo de apego evitativo. Eso suele significar que no exteriorizan su angustia ni solicitan siquiera una respuesta emocional del progenitor. Durante la fase de reunión, cuando el progenitor vuelve, ese bebé no trata de reconectar ni busca consuelo a la angustia que puede haber experimentado al salir el cuidador de la habitación. Por otra parte, el cuidador tampoco lo proporciona. Se presta poca atención a la experiencia interna del niño. Este se limita a centrarse en los juguetes y el mundo exterior, tal como hace el progenitor. Aquí vemos que en este contexto relacional, la estrategia de apego consiste en centrarse en el mundo de los comportamientos y los objetos, no en el estado interior de los sentimientos, pensamientos o recuerdos de la mente.

Estas dos estrategias de apego de los niños cuando su cuidador no los consuela –bien sea permaneciendo en un estado de malestar emocional como en el apego ambivalente, bien sea desconectando de sus sentimientos como en el apego evitativo– pueden impedir que los niños desarrollen una vida emocional rica y gratificante. Eso puede llevarlos a tener dificultades para ver sus propias emociones y luego ser capaces de apaciguarlas ellos mismos. En un mundo perfecto, todos los padres ayudarían a sus hijos a desarrollar apego seguro proporcionándoles cuidados sintonizados, sensibles, oportunos y previsibles

cuando están disgustados. Cuando los niños pueden confiar en que tendrán conexiones contingentes, desarrollan apego seguro. Los niños que muestran apego seguro con su progenitor en la situación extraña cuentan con ese tipo de consuelo, motivo por el cual en la fase de reunión comunican su disgusto y buscan a su cuidador, y después se apaciguan rápidamente y vuelven al juego. Sienten la seguridad de que su progenitor estará allí para reconfortarlos la próxima vez que lo necesiten. Por desgracia, solo poco más de la mitad de los niños recibe esta clase de atenciones consistentes y contingentes de sus cuidadores principales; son demasiados los niños que no disfrutan de esta seguridad.

Consolar no es lo mismo que mimar

Antes de pasar a algunas sugerencias prácticas para ayudar a tus hijos a sentirse consolados y a salvo, permítenos reiterar una cuestión importante: *no* estamos diciendo que haya que darles todo lo que quieren. Cuando hablamos de consolar a los niños que están pasándolo mal, incluso cuando eso se manifiesta en un comportamiento difícil, los padres a veces creen que estamos animándolos a ejercer una paternidad permisiva, en la que hay pocos límites y los progenitores permiten a sus hijos llevar la voz cantante. *No* es eso lo que estamos diciendo.

Cuando hablamos de consolar a los niños que están pasándolo mal, incluso cuando eso se manifiesta en un comportamiento difícil, los padres a veces creen que estamos animándolos a ejercer una paternidad permisiva, en la que hay pocos límites y los progenitores permiten a sus hijos llevar la voz cantante. *No* es eso lo que estamos diciendo.

Si has leído alguno de nuestros otros libros, sabrás que somos acérrimos partidarios de fijar límites claros y firmes para los niños e incluso de mantener altas expectativas para ellos, en particular en lo que se refiere a ser respetuosos consigo mismos y con los demás. El viejo tópico de que los niños necesitan límites es totalmente cierto. Un mundo sin normas ni límites es un mundo caótico, y da miedo. Los niños necesitan saber lo que se espera de ellos. Necesitan saber lo que está bien y lo que no. Eso los ayuda a tener la sensación de que el mundo es previsible y seguro.

Además, necesitan interiorizar y acostumbrarse a oír la palabra «no». Así adquieren la práctica de echar el freno y contenerse. Al fin y al cabo, el mundo desde luego no va a decirles «sí» a todas horas. Y de más está decir que ellos no pueden hacer lo que quieran, cuando quieran, sin que haya consecuencias naturales bastante graves.

Incluso cuando dices que no a ciertos comportamientos, di sí a quién es tu hija y qué siente.

Aunque, añadiremos, a la vez que dices no a determinadas conductas, puedes decir sí a quién es tu hijo y qué siente. *Por supuesto,* tienes que fijar límites; decir sí a quién es tu hijo no significa que debas permitirle lanzar las patatas fritas en el restaurante. No significa que, cuando pega a su hermanito o le falta al respeto, dejes correr el asunto. Significa que valoras la relación, *aunque* estés corrigiendo una mala conducta. Fijar límites forma parte del afecto por nuestros hijos. Pero podemos hacerlo de un modo que transmita amor y aceptación, con respecto al niño, no a la conducta.

Imagina, por ejemplo, que una noche permites a tu hijo de siete años acostarse tarde porque su hermano mayor ha traído a amigos a casa. Pero cuando le llega la hora de irse a la cama, llora y se resiste. Podrías estar tentado de reaccionar de manera estricta por frustración y decir: «¡Ya te he dejado quedarte más rato! ¿Por qué lloras? Deberías alegrarte de que te haya dejado media hora más. Ahora a la cama». Para rematarlo, podrías incluso añadir algo como: «La próxima vez ni siquiera te dejaré un rato más si de todos modos vas a montar semejante número».

Prácticamente todos los padres han pronunciado frases como esta en momentos de exasperación. Cuando estamos enfadados, todos manejamos las situaciones de maneras contrarias a nuestra voluntad (¡y esperamos que nuestros vecinos no nos oigan!). Pero piensa que reaccionar con irritación, aparte de no servir para que el niño recupere la compostura –probablemente incluso se adentrará más en la zona roja–, difícilmente te permitirá alcanzar tu objetivo principal en ese momento, que es acostarlo a una hora razonable. Así llorará aún más, lo que significa que tardará todavía más en dormirse. Además, las batallas a la hora de acostarse a menudo también arrastran a los padres a la zona roja. ¿No es irónico que a veces acabemos gritando: «¡VETE A DORMIR!»? Como si decirle a

alguien a gritos que debe irse a dormir fuera a lograr ese efecto. Resulta realmente gracioso que a menudo nosotros los padres, a causa de nuestra propia reactividad, nos comportemos de formas que acaban siendo contraproducentes de manera sistemática: ¡con frecuencia actuamos contra nuestros propios objetivos!

En cambio, una respuesta apaciguadora no solo es más afectuosa y compasiva, sino que de hecho es más eficaz. Te permitirá no solo mantenerte firme respecto de tu acuerdo con tu hijo, sino también reconocer sus sentimientos *y* ayudarlo a calmarse para poder conciliar el sueño. Así pues, podrías decir: «Ya veo lo decepcionado que estás. No quieres quedarte fuera. Sé que es duro tener que irse a la cama cuando otros niños siguen levantados. Cuesta, ¿verdad?». Luego, podrías hacer una pausa antes de añadir: «La decepción no gusta a nadie, lo sé. Déjame remeterte las sábanas, y hablaremos de cuándo podrás traer a un amigo a casa, y quizá incluso invitar tú también a unos cuantos a quedarse a dormir». Esa es una respuesta contingente, llena de compasión, y a la vez respeta los límites y la estructura.

Tendrás que elegir las palabras que te parecen más adecuadas teniendo en cuenta quién eres tú y quién es el niño. Asegúrate de que transmites empatía en el tono de voz y la comunicación no verbal, y procura no aleccionar ni utilizar demasiadas palabras. Si te limitas a estar presente, haces alguna que otra pausa y dices unas cuantas frases breves y empáticas, tu respuesta será más eficaz que aleccionar o dar demasiadas explicaciones. El momento apaciguador puede manejarse de infinitas maneras; la cuestión es que *es posible mantener los límites incluso mientras consuelas.* Aunque no cedas, puedes seguir estando ahí emocionalmente para tus hijos. Dicho de otro modo, te interesa mantener la relación con tus hijos en primer plano. Casi todo lo demás, en lo que se refiere a conducta, puede permanecer en segundo plano. Imparte las lecciones que sean necesarias, pero hazlo de un modo que valore y dé prioridad a la relación.

Mantén la relación con tus hijos en primer plano. Casi todo lo demás, en lo que se refiere a conducta, puede permanecer en segundo plano. Imparte las lecciones que sean necesarias, pero hazlo de un modo que valore y dé prioridad a la relación.

Qué puedes hacer: estrategias para ayudar a tus hijos a desarrollar la capacidad de consolarse a sí mismos

Como hemos dicho al principio de este capítulo, uno de nuestros principales objetivos con respecto a nuestros hijos cuando, al ver que lo pasan mal, damos una respuesta contingente es conseguir que desarrollen la capacidad de consolarse a sí mismos internamente de manera más autónoma. Cuando los niños tienen una rabieta, o se enfurruñan por perder en un juego, o experimentan ansiedad por algo sucedido en el colegio, los padres pueden ofrecer la experiencia repetida del consuelo interactivo, donde trabajamos con ellos para pedir calma y volver a la zona verde. Algunos describen esta idea como «contener» o «mantener el

espacio», creando un entorno seguro para que nuestros hijos expresen emociones o pensamientos fuertes o difíciles, sin reaccionar nosotros mismos. Como consecuencia, ellos desarrollan la capacidad interiorizada de consolarse a sí mismos cuando se enfrentan a obstáculos y experimentan malestar emocional. Consolando ahora a nuestros hijos, desarrollamos su capacidad de consolarse a sí mismos más tarde cuando lo necesiten y nosotros no estemos. Es más, así también se les dará mejor consolar a otros, en el papel de amigos, hermanos (¡sí, de verdad puede ocurrir!), parejas y, con el tiempo, en el papel de padres ellos mismos.

Además de estar presentes de manera sistemática para consolar a nuestros hijos cuando nos necesitan, una de las mejores maneras de desarrollar sus circuitos neurológicos para el consuelo interior de sí mismos es proporcionarles ciertas herramientas concretas que puedan utilizar para calmarse cuando el caos interno amenace con imponerse. He aquí algunas estrategias para ayudarlos a hacer precisamente eso.

Estrategia n.º 1 para promover el consuelo interior de uno mismo: desarrollar un juego de herramientas interno tranquilizador

Antes hemos mencionado la idea de «consuelo proactivo», según la cual, en lugar de abordar el caos emocional solo cuando cobra forma plenamente, hay que buscar maneras de contener la reactividad antes de que sea demasiado intensa. Así puedes evitar, ya de buen comienzo, que tu hijo se desvíe demasiado de la zona verde y a la vez desarrollar su capacidad de regulación emocional y su resiliencia. Desarrollar un juego de herramientas tranquilizador es una idea similar, solo que en este caso buscas maneras de anticiparte a un problema para que no escape a tu control. La idea básica es que tu hijo y tú trabajéis juntos *de antemano* para concebir estrategias sencillas que utilizar cuando él sienta que va a entrar plenamente en la zona roja o la zona azul.

En primer lugar, habla con tu hijo y explícale que, si bien en la vida surgen inevitablemente decepciones y situaciones frustrantes, no tenemos que sentirnos desvalidos al responder a ellas. Podemos solucionar los problemas siendo previsores e ideando determinados pasos que dar cuando empecemos a sentir que se adueñan de nosotros emociones intensas.

Enseña a los niños que pueden solucionar los problemas siendo previsores e ideando determinados pasos que dar cuando empecemos a sentir que se adueñan de nosotros emociones intensas.

Los pasos concretos que se os ocurran a tu hijo y a ti son asunto vuestro, pero

he aquí unas cuantas sugerencias.

Crear una «cueva tranquila»

A veces sencillamente necesitamos alejarnos, apartarnos de situaciones de alta tensión. Lo mismo les pasa a nuestros hijos. Tener un lugar al que retirarse y donde recuperarse cuando sienten que las emociones intensas empiezan a adueñarse de ellos puede ser una gran herramienta para volver a la zona verde. Por tanto, en un momento en que tu hijo se sienta tranquilo y sereno, dedica unos minutos a crear una «cueva tranquila» donde pueda refugiarse la próxima vez que se altere.

La cueva tranquila.

Una pequeña tienda de campaña en el salón puede cumplir esa función, igual que un rincón de un armario o una sábana sobre una mesa o un escritorio. Tu hijo y tú podéis meter en la cueva sus peluches preferidos, una almohada blanda y una manta, libros, unos auriculares, plastilina, o cualquier otra cosa que reconforte a tu hijo. Dale autoridad a tu hijo dejándolo participar en la creación del lugar tranquilo. Luego procura que esa zona se asocie solo con cosas positivas. No servirá como lugar tranquilizador si mandas a tu hijo allí como castigo. Pero cuando tu hijo esté pasándolo mal, puedes ofrecerlo como sugerencia, casi como si fuera un privilegio especial: «¿Te gustaría ir a tu cueva tranquila y silenciosa? No tengo inconveniente en que lo hagas si crees que te irá bien». O: «¿Qué necesitas ahora mismo para sentirte mejor? ¿Quieres que te lleve un tentempié a tu cueva tranquilizadora especial?». El objetivo es ayudarlo a crear un espacio donde se sienta relajado y a gusto, al que sepa que puede ir cuando sienta que empieza a perder los estribos.

Elige una música apaciguadora

Otro recurso para consolarse que puedes animar a tu hijo a añadir a su juego de herramientas tranquilizador es una canción que cantar o escuchar cuando se altera. La canción será distinta para cada niño. Tal vez tu hijo encuentre tranquilizadora la música clásica. A otro quizá le guste Motown o la música enrevesada y alegre del hijo de Dan, Alex Siegel. (¡Esto es para dar coba a un padre orgulloso!) Algunos niños responden bien a los sonidos del bosque o la playa, o a las visualizaciones guiadas. O si tu hijo es más ecléctico, incluso puedes crear una lista de reproducción a la que recurra cuando necesite ayuda para calmarse. De ese modo puede seleccionar entre distintas canciones y estilos y encontrar algo que le ayude a sofocar el caos que está experimentando. Incluso el acto de ponerse los auriculares y elegir una canción puede ayudarlo a dar un paso proactivo para tranquilizarse.

Elaborar una lista de movimientos liberadores de energía

Además de tener una cueva en la que refugiarse y música que escuchar, uno de los trucos mejores y más sencillos para consolarse a sí mismo que se puede enseñar a los niños es simplemente mover el cuerpo. Bailar, correr sobre el terreno, balancearse, jugar con una pelota, hacer piruetas: cualquier actividad en la que se mueva el cuerpo puede reducir la excitación del sistema nervioso. El movimiento corporal tiene un efecto directo en la actividad del cerebro. De hecho, el cuerpo envía información al cerebro continuamente, incluso en relación con las emociones. Lo habrás notado cuando te duele el estómago en momentos de nerviosismo, o cuando aprietas los dientes al enfadarte o tensas los hombros en un estado de alerta. Esos son mensajes que envía el cuerpo, tanto si somos

conscientes de esas emociones como si no.

El estado emocional de una persona puede cambiar por completo cuando mueve el cuerpo vigorosamente. Así se liberan la ira, la frustración, la tensión y otras emociones negativas, y puede entonces recobrarse el equilibrio emocional. Dicho de otro modo, el movimiento tranquiliza el cuerpo y las emociones que este experimenta.

Este es un concepto sencillo que se puede enseñar incluso a los niños más pequeños. Conocemos a una madre que, después de oírnos hablar, empezó a poner esto en práctica regularmente. Dijo que en primer lugar reconocía los sentimientos de sus hijos y les transmitía su empatía –eso es fundamental– e inmediatamente los hacía moverse. Podía ponerlos a correr por la casa, o decía algo así como: «Vamos corriendo al jardín. Me parece que he oído a aquel pájaro que estuvimos mirando ayer». Cualquier cosa que los induzca a utilizar los músculos y mover el cuerpo. Sus hijos son pequeños, de tres y cinco años, y nos dijo: «A medida que los niños se hagan mayores, seguro que tendré que cambiar mis estrategias en esto, pero por ahora el movimiento disuelve el disgusto más que cualquier otra cosa».

El estado emocional de una persona puede cambiar por completo cuando mueve el cuerpo vigorosamente. Así se liberan la ira, la frustración, la tensión y otras emociones negativas, y puede entonces recobrarse el equilibrio emocional.

Como ocurre con todas las técnicas, esta no dará resultado siempre. Es solo

una herramienta más. Pero es un recurso para contribuir a modificar el estado emocional de un niño que da resultados sistemáticamente. Y si puedes ayudar a tu hijo a entender lo que estás haciendo, dispondrá de una estrategia más que utilizar él mismo cuando lo necesite. Llegada la adolescencia, puede que incluso se dé cuenta, cuando esté alterado, de que una de las mejores cosas que puede hacer es salir a correr.

Utilizar una «señal de angustia»

La última herramienta que mencionamos aquí es enseñar a los niños que no *siempre* tienen que recurrir a estrategias internas para consolarse a sí mismos. No están solos. De hecho, una de las mejores maneras de ayudarse a sí mismos –tanto los niños pequeños como los mayores (e incluso los adultos)– es pedir ayuda cuando la necesitan. A lo largo de nuestra vida, podemos necesitar la ayuda de los demás para regular nuestro propio estado interno. Esta corregulación se encuentra en las relaciones estrechas, sea cual sea nuestra edad. La necesitan especialmente los niños a muy temprana edad, pero todos tenemos que equilibrar nuestros recursos internos de regulación con la interregulación que se deriva de nuestras conexiones contingentes con otras personas.

Hay ocasiones en que necesitamos que otra persona intervenga y nos eche una mano. Quizá solo necesitemos hablar. O llorar. O recibir un abrazo. Como hemos dicho, esto les ocurre especialmente a nuestros hijos cuando son pequeños. Necesitan que estemos ahí y les enseñemos qué es el consuelo. Pero incluso cuando se hacen mayores y se desarrollan, habrá muchas veces en que no podrán superar lo que sea que los aflige. Por tanto, una aptitud importante que cultivar es reconocer los momentos en que necesitamos pedir ayuda.

Explica a tus hijos que es necesario que presten atención a lo que ocurre en su interior y que es importante que pidan ayuda cuando la necesitan. Esa es la manera de centrarse tanto en los aspectos interiores como interactivos del consuelo. Puede que a tu hijo se le dé especialmente bien expresarse en esas situaciones. Pero eso no es lo que ocurre con muchos niños. En ese caso, crea con ellos una «señal de angustia», posiblemente una palabra en clave que signifique: «Necesito ayuda. No sé cómo tranquilizarme en este momento». Puede ser una palabra que consideren graciosa, como «boysenberi», o un término absurdo inventado, o quizá elijan una palabra más corriente, como «cartón». O incluso podríais prescindir de las palabras y optar por un código no verbal; por ejemplo, cuando se tiran del lóbulo de la oreja, están diciéndote: «Ahora necesito ayuda».

En realidad no importa la forma en que transmitan el mensaje. La clave está en que entiendan que, aunque aprendan a consolarse a sí mismos internamente, habrá momentos en que sigan necesitando que estés presente y les eches una mano en su consuelo interactivo.

La recompensa más evidente que obtienen tus hijos cuando trabajas con ellos para ayudarlos a aprender a consolarse interna e interactivamente es que cuando, al entrar en la adolescencia y la vida adulta, se enfrenten a situaciones difíciles y dolorosas, estarán en mejores condiciones para afrontar esos momentos ellos solos, una vez desarrolladas las ricas aptitudes tanto de la regulación interna como de la regulación interactiva. Otro beneficio significativo relacionado con esto es que, al proporcionarles una caja de herramientas tranquilizadora llena de distintas tácticas para hacer frente a su dolor emocional, les confieres poder. Entienden que disponen de estrategias específicas que utilizar cuando sientan que pierden el control. Algunas estrategias serán internas, otras interactivas. A lo largo de nuestras vidas necesitamos tanto unas como otras. Si la ira de la zona roja amenaza con imponerse, o una nube de la zona azul se ha apoderado de ellos y solo quieren aislarse y esconderse, pueden adoptar medidas concretas para no quedar a merced de sus sentimientos y circunstancias.

Si la ira de la zona roja amenaza con imponerse, o una nube de la zona azul se ha apoderado de ellos y solo quieren aislarse y esconderse, pueden adoptar medidas concretas para no quedar a merced de sus sentimientos y circunstancias.

Fíjate además en que, al igual que con la mayoría de los principios y estrategias del cerebro pleno, aquí todo es aplicable también a los adultos. (Así que tal vez quieras despejar un espacio al fondo de tu propio armario y dejar allí un montón de chocolate.)

Estrategia n.º 2 para promover el consuelo interior de uno mismo: ofrece P-E-A-C-E

Presencia

Engranaje

Afecto

Calma

Empatía

Existen muy diversas técnicas que utilizar y estrategias que probar cuando nuestros hijos están disgustados. Hemos enumerado aquí unas cuantas, y hay otras muchas en libros y recursos en línea sobre la paternidad, así como en tu propia mente creativa. Pero el hecho es que no disponemos de una fórmula mágica que funcione siempre, una «respuesta correcta» sobre lo que hay que decir o hacer para ayudar a tus hijos a sentirse mejor cuando lo pasan mal.

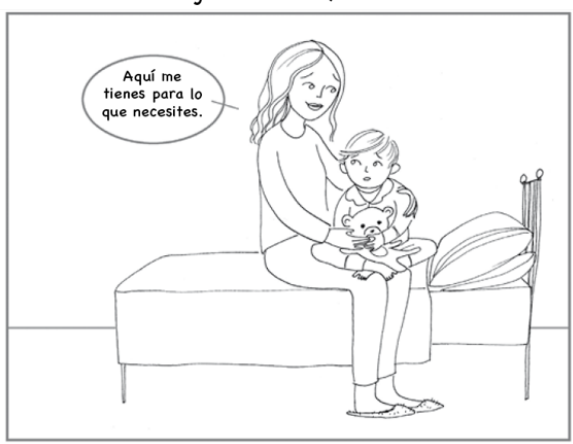
Pero sí hay una respuesta general al dolor de tus hijos que prácticamente siempre será correcta. Puede que a veces no sea eficaz para ayudar a tus hijos a calmarse, y que a veces no produzca los resultados deseados inmediatamente, pero es lo que hay que hacer desde la perspectiva de la presencia y la necesidad de mostrar a tus hijos qué son el amor y el consuelo: puedes ofrecerles P-E-A-C-E (presencia, engranaje, afecto, calma y empatía).

Veamos qué significa P-E-A-C-E, en concreto. Cada letra del acrónimo representa un componente clave de lo que significa estar presente para tus hijos cuando se enfrentan a alguna forma de malestar emocional.

Presencia

Cuando tus hijos lo pasan mal, debes estar ahí para ellos. Ofréceles tu presencia. Hemos examinado este concepto a lo largo del libro, y nunca es tan importante como cuando nuestros hijos sufren de algún modo y necesitan nuestra ayuda. Presencia equivale a un estado abierto de conciencia, una forma receptiva de estar que invita a la conexión. Con esta actitud, no juzgamos a nuestros hijos, sino que los vemos tan claramente como podemos, tal como en realidad son. Nos ponemos a su disposición, abiertos y receptivos a ellos, y ellos saben que son nuestra prioridad y que no están solos.

Cuando tu hijo te necesita, debes estar ahí.



Puede que a veces tu hijo tenga que esperar a que llegues a casa de la oficina, o si estás en viaje de trabajo, puede que tenga que hablar contigo por teléfono. Pero

sabe que cuanto te necesite, estarás ahí.

No lo olvides: la presencia consiste también en estar en sintonía con tu hijo, y con la situación, lo suficiente para reconocer los momentos en los que él *no* quiere que estés a su lado, físicamente. Tal vez decidas que lo mejor que puedes decir es: «Ahora voy a dejarte un poco de espacio. Si me necesitas, estaré en la cocina». En ese caso, lo importante es que le has ofrecido tu presencia y que él sabe que está a su disposición. Tu hijo tendrá la certeza de que te preocupa, y de que estarás ahí cuando te necesite.

Engranaje

La segunda parte de P-E-A-C-E tiene que ver con engranar realmente cuando estás presente. Lo importante aquí es *la manera* en que ofreces tu presencia. Escuchas activamente. Utilizas la comunicación no verbal para expresar lo importante que es tu hijo y cuánto valoras y te preocupa lo que te está diciendo. Estableces contacto visual. Asientes con la cabeza. Lo rodeas con el brazo, o lo abrazas mientras llora. Ofreces tu presencia, y la ofreces de un modo que engrane plenamente con tu hijo y su dolor, sin pretender aliviarlo con buenas palabras, sin minimizarlo, sin aleccionar.

He aquí un ejercicio para ayudarte a pensar en distintas formas de conectar mediante la comunicación no verbal. Valiéndote de las manos, indica en tu propio cuerpo, de arriba abajo, cada una de las siete señales no verbales de la ilustración para recordarte las distintas maneras de engranar con tu hijo sin llegar a pronunciar una sola palabra. Empieza por trazar un círculo en torno a tu cara con el dedo índice, lo que representa las expresiones faciales. Luego señálate los ojos, lo que equivale al contacto visual. Ahora señálate la garganta, lo que remite al tono de voz. Ahora señálate los hombros, que denota la postura. Mueve las manos y los brazos, lo que indica los gestos. Señálate la muñeca (donde llevarías un reloj) para hacer referencia al momento de tu respuesta, y por último cierra los puños, para expresar la energía o la intensidad de tu respuesta.

Cuando llegue el momento de engranar con nuestro hijo para ayudarlo a calmarse, podemos adoptar una infinidad de enfoques. Busca el que te vaya mejor.

Afecto

Para engranar plenamente, en parte has de encontrar maneras explícitas e implícitas de manifestar tu afecto. Comunicas, tanto mediante palabras como mediante acciones, lo mucho que quieres a tu hijo. La gran compasión que sientes por lo que está pasándole. Lo mucho que deseas ayudarlo si puedes. Una de las formas más poderosas de consolar a alguien –niño o adulto– es ayudarlo a sentirse total y absolutamente querido.

Calma

A veces mantener la calma es una de las partes más difíciles de ofrecer P-E-A-C-E. En determinadas situaciones, no supondrá una gran dificultad; por ejemplo, si tu hijo está disgustado por la dinámica de los recreos, que es algo que no tiene que ver contigo directamente. Pero si acaba de suspender un examen para el que te había asegurado que estaba preparado, o se produce algún otro conflicto que redunda en un ataque hacia ti, puede resultarte especialmente difícil conservar tú mismo la calma interior. En esa situación, es tanto más importante que *tú* mismo permanezcas en la zona verde. Tienes que ser el adulto en la relación. Puedes estar disgustado, naturalmente; no tiene nada de malo experimentar lo que sea que sientes entonces ni, en el momento oportuno, expresar tus emociones de una manera apropiada. Pero cuanto más capaz seas de presentarte ante tu hijo como modelo del esfuerzo de decir lo que sientes sin responder al ataque o perder el control, más aprenderá él sobre la gestión emocional y el respeto relacional.

Cuando tu hija está alterada, exprésale tu afecto.

En medio de un conflicto, crea calma.

Una de nuestras técnicas preferidas para ayudar a crear calma en una situación en la que un niño está alterado es ponerse por debajo de la altura de los ojos del niño durante la conversación. Así, comunicas –a ambos– que no tienes intención de convertirte en una amenaza de ningún tipo. Recuerda que, si transmites «amenaza» de alguna manera a tu hijo, su cerebro puede entrar en el modo «respuesta a amenaza». Cuando la postura que adopta tu cuerpo es lo contrario a la amenaza, sentándote relajadamente por debajo de la altura de sus ojos, indicas «no amenaza». Tu hijo reconocerá que no tiene por qué ponerse a la defensiva, por qué luchar, y que puede bajar su espada y su escudo figurados.

Al situarte por debajo de la altura de sus ojos, no adoptas una posición de sumisión. No se trata de eso, y puedes y debes seguir siendo el progenitor en esa situación. Es solo una postura estratégica para regular interactivamente a la baja el sistema nervioso de tu hijo. Es como si redujeras la reactividad intensa. A veces puede incluso ayudar imaginarse que uno baja lentamente el volumen de un aparato con un mando. Simplemente estás comunicando, a través de la postura y el lenguaje corporal, que en lugar de ser una amenaza para tu hijo estás a su disposición, pese a vuestro mutuo disgusto. Eso surte efecto porque, cuando utilizamos un lenguaje corporal no amenazador, se activa una red neural totalmente distinta de la que se pone en marcha si estamos en una postura agresiva y autoritaria. El cerebro recibe del cuerpo el mensaje de que está a salvo y no hay necesidad de luchar.

Empatía

El último aspecto para ofrecer P-E-A-C-E es la empatía, que significa que, incluso cuando no has experimentado personalmente aquello a lo que la otra persona se enfrenta, eres sensible a su experiencia hasta el punto de que puedes

sentirla con ella. La empatía tiene también otros componentes, tales como la toma de perspectiva, la comprensión cognitiva, la alegría empática y la preocupación empática. En una relación paternofilial afectuosa y de apego seguro, la empatía surge de la sintonía paterna y permite al niño *sentirse sentido*. La empatía, sobre todo cuando se combina con la presencia, el engranaje, el afecto y la calma, puede ayudar a crear un entorno óptimo para situar a tu hijo en el camino de regreso a la zona verde.

Repetimos que no hay una fórmula que cure todos los males emocionales o resuelva todos los problemas a los que se enfrenta tu hijo, pero cuando puedes ofrecerle P-E-A-C-E, te aseguras de que tu hijo sienta tu sintonía, tu preocupación y tu amor, todos ellos pasos significativos hacia el consuelo.

Estar presentes para nosotros mismos

La vida es bella, y está llena de maravillas y de sentido. Pero a veces también es dolorosa y en extremo difícil. Todos nosotros, sin excepción, tenemos que enfrentarnos a obstáculos y dificultades y contratiempos y aflicciones. Pasamos por momentos desafiantes que requieren toda nuestra fuerza y nuestro valor. Relaciones importantes para nosotros terminan. Afrontamos una pérdida devastadora. Sufrimos alteraciones difíciles en nuestra salud, nuestra vida profesional, nuestra economía, o cualquier otra situación crucial en la vida.

Si tenemos suerte, disponemos en nuestra vida adulta de figuras de apego, individuos clave en nuestro sistema de apoyo formado por la familia, la pareja y/o los amigos, para ayudarnos a superar los momentos más difíciles. Y algunos de nosotros recibimos apego seguro de nuestros cuidadores cuando éramos pequeños, lo que nos proporcionó los circuitos neurales integrados que nos dan la fortaleza y la resiliencia necesarias para capear los temporales. En esa etapa nos

sentíamos seguros, vistos y consolados por alguien mientras nuestros cerebros se desarrollaban. Y ahora tenemos un modelo de apego seguro interior, y sabemos que, cuando surgen las inevitables adversidades, podemos superarlas, aunque eso signifique simplemente sobrellevarlas y sobrevivir al momento presente.

Pero, repetimos, eso si tenemos suerte. Muchos de nosotros –más o menos cuatro de cada diez– *no* recibimos esa clase de cuidados cuando éramos pequeños. *No* tuvimos el tipo de familia que nos dio seguridad, o que nos permitió sentirnos vistos. Algunos de nosotros tuvimos experiencias de apego inconsistentes, y por tanto no solo no desarrollamos ningún recurso interno para consolarnos nosotros mismos, sino que además pasamos a depender aún más de otros que eran poco fiables. En esta situación de apego ambivalente, desarrollamos la estrategia de un mayor impulso de conexión. Otros, en cambio, tuvimos la experiencia del apego evitativo con nuestros cuidadores principales. En ese caso, nos vimos obligados a desarrollar alguna forma de mecanismo interno, un modelo mental para aminorar nuestro impulso de conexión, desconectando literalmente no solo de nuestro mundo interior, sino también de las conexiones relacionales con los demás. Es más, con el apego evitativo, cuando lo pasábamos mal, nos quedábamos totalmente solos. No había ahí nadie para consolarnos cuando estábamos enfadados, o decepcionados, o heridos, o cuando padecíamos cualquier otra clase de aflicción. Teníamos que afrontar las dificultades de la vida nosotros solos.

Cuando lo pasábamos mal, nos quedábamos totalmente solos. No había ahí nadie para consolarnos cuando estábamos enfadados, o decepcionados, o heridos, o cuando padecíamos cualquier otra clase de aflicción. Teníamos que afrontar las dificultades de la vida nosotros solos.

Y en el caso del apego desorganizado, nuestro cuidador era una fuente de terror, y nuestra experiencia interna se caracterizó por el impulso hacia el cuidador en busca de protección y simultáneamente el impulso de huida de esa persona, la fuente de la angustia. Esa experiencia fragmentadora puede llevar a un estado interno de disociación, sobre todo en situaciones de estrés. Incluso nuestro sentido de la realidad, nuestra confianza epistémica, puede tambalearse cuando una paradoja biológica como esa es nuestro legado de apego. En la experiencia del apego desorganizado, tanto los medios de consuelo interiores como los interactivos peligran, e incluso existe la posibilidad de que se fragmente nuestro sentido de lo que puede considerarse real.

Piensa por un momento en tus propias experiencias, concretamente hasta qué punto te sentiste consolado cuando te disgustabas por alguna razón. ¿Se prestó

atención a tu paisaje interno? Echa un vistazo a las siguientes preguntas, dedicando unos minutos a cada una, y a la vez reflexiona sobre tus propias experiencias, tanto pasadas como presentes. Cuanto más claro veas tu propio pasado, más te conocerás a ti mismo y mejor será tu relación con tus hijos.

1. Cuando experimentaste angustia en la infancia, ¿quién estaba ahí para ti? ¿Qué recuerdos específicos tienes de un progenitor o cuidador que estuviera presente y te proporcionara P-E-A-C-E?
2. Si recibiste ese tipo de sintonía cuando estabas alterado, ¿qué aspectos de ella desearías ofrecer a tus propios hijos?
3. Si ese tipo de cuidados te faltó en la experiencia de tu infancia, ¿cómo aprendiste a hacer frente a esa carencia? ¿La mayoría de las veces te quedabas disgustado hasta que se te pasaba a fuerza de llorar? ¿Aprendiste a negar tus sentimientos y quitarles importancia?
4. ¿Cómo manejas tus propios momentos difíciles ahora, en la vida adulta? ¿Tienes a alguien que te apoye cuando te enfrentas a momentos difíciles? ¿Te cuesta volver a la zona verde cuando sales de ella? Cuando te enfadas, te disgustas o sientes decepción, ¿qué es más probable que experimentes, una avalancha emocional de la zona roja (en la que se imponen tus emociones) o un desierto emocional de la zona azul (en la que te aíslas y pasas por alto lo que ocurre en tu interior)?
5. ¿Hasta qué punto estás presente para tus hijos cuando lo pasan mal? ¿Les proporcionas P-E-A-C-E? ¿Pueden contar con tu presencia, tu engranaje, tu afecto, tu calma, tu empatía? ¿O a veces han de hacer frente a sus dificultades ellos solos?
6. ¿Hay momentos en que te sientes tan atrapado en las emociones de tus hijos que amplificas su angustia? En otras palabras, ¿estás coagravando en lugar de corregulando?
7. Dedica un momento a pensar concretamente en cada uno de tus hijos, individualmente. Con cada uno de ellos, forma una imagen mental de cómo lo ves cuando está disgustado por algún motivo. Los conocemos lo suficiente para saber la razón más probable. Quizá tengas un hijo especialmente sensible que se abruma fácilmente. O quizá un niño mayor está disgustado en estos momentos por un límite que has establecido con respecto al tiempo de pantalla o la hora de acostarse. Sean como sean tus hijos, plantéate qué sienten y piensan cuando las cosas no salen a su gusto. ¿Cómo quieres responder? Teniendo en cuenta tus

propias experiencias de infancia, ¿cómo puedes ofrecer más eficazmente P-E-A-C-E a tus propios hijos? ¿Quieres mejorar tu manera de estar presente? ¿Engranar plenamente? ¿Siendo más afectuoso, tranquilo o empático? Aunque no recibieras de tus propios padres la clase de consuelo que necesitabas, puedes estar presente y proporcionárselo a tus hijos. ¿Cómo quieres conseguir que eso ocurra la próxima vez que te necesiten?

Ofrecer tu presencia a tus hijos consiste en estar ahí para ellos incluso, y quizá especialmente, en sus peores momentos. Entonces es cuando más te necesitan. Dedica, pues, el tiempo de tus propias reflexiones a desarrollar una narración más coherente sobre la manera en que te trataron tus padres. Puedes aprender nuevas estrategias útiles –tanto interiores como interactivas– para tranquilizar tus propios estados internos de angustia. Al construir una comprensión clara de quién eres ahora y de la nueva narración coherente de cómo las relaciones te han configurado, puedes adquirir seguridad en tu vida. Además, aprendiendo nuevas técnicas útiles de consuelo interior e interactivo dentro de ti mismo y en la conexión con los demás, lograrás no solo una comprensión más clara, sino también tu propio estado de calma emocional. Como consecuencia, podrás proporcionar a tus hijos P-E-A-C-E; se convertirán en adolescentes y adultos que saben qué se siente al ser cuidado y consolado; y aprenderán cómo proporcionarse esa clase de atención a sí mismos y ofrecérsela también a sus seres queridos.

Capítulo 6
Todas las condiciones reunidas
Ayudar a tu hijo a sentirse A SALVO

Llegamos ya a la última condición y vamos a centrarnos en aquello hacia lo que apuntaba este libro desde el principio: crear en tus hijos la sensación de que están a salvo. Cuando los niños se sienten seguros, vistos y consolados, acaban sintiéndose a salvo, porque desarrollan un apego seguro.

Para ilustrarlo, os hablaremos de un conflicto que tuvo un padre, Jamal, con su hijo de doce años, Clay. El grupo de exploradores de Clay había regresado de una acampada de una semana, y para celebrar el logro, todo el grupo iba a ir al cine. Los chicos eligieron una película para menores acompañados, y cuando Jamal se informó por Internet vio claramente que no era apropiada para su hijo de doce años. Otro par de progenitores expresaron ciertos reparos cuando Jamal les preguntó sobre esa decisión, pero todos contestaron algo así como: «A mí tampoco me gusta, pero como van todos los demás niños…». Jamal también detestaba la idea de comunicar a Clay que iba a perderse esa divertida experiencia con sus compañeros, pero no sintió la menor ambigüedad cuando llegó a su conclusión. Clay no podía ir.

Como cabía esperar, Clay se enfureció. Primero, entrando en la zona roja del

caos, expresó su consternación: «¿Lo dices en serio? Pero ¡si van *todos!*». A continuación arremetió contra su padre, gritando: «¿Es que ya no te acuerdas de cuando eras niño? ¡Soy el único que no va! ¡Me cuesta creer que quieras que me quede fuera!». Jamal intentó explicárselo, ofreciéndose incluso a llevar al niño a ver otra película a la misma hora y en el mismo cine para que pudiera estar con sus amigos antes y después, pero, comprensiblemente, Clay no quiso saber nada de esa «absurda» solución alternativa y volvió a atacar a su padre: «Te preocupa tan poco que ni siquiera estás dispuesto a intentar entenderlo». Dicho esto, dio la espalda literalmente a su padre y se marchó a su habitación. Un portazo fue su última palabra sobre el asunto.

Los momentos como este son difíciles. No queremos que nuestros hijos se pierdan nada, pero a veces, a fin de proporcionarles la primera condición y velar por su seguridad, tenemos que decirles no. Y pese a que Jamal era consciente de que su decisión era la correcta –sabía que Clay no estaba preparado para las imágenes y las ideas de la película–, no le gustó la perspectiva de que su hijo se sintiera privado de esa importante experiencia vinculante con sus amigos, ni que se enfadara tanto con él.

Al cabo de unos minutos, Clay reapareció, por lo visto con ganas de seguir dando rienda suelta a su hostilidad. Alternó entre presentar argumentos a su favor y flagelar a su padre. Jamal siguió firme en su decisión –a ese respecto no vio margen de maniobra–, pero no perdió de vista sus prioridades: proteger a su hijo a la vez que mantenía la relación en primer plano. Una y otra vez evitó picar el anzuelo y agravar la situación recurriendo a la misma reactividad que mostraba Clay, incluso cuando las cosas adquirieron un cariz un poco personal y Clay reprochó a su padre que no lo entendía porque de niño no había tenido siquiera amigos.

Conservar la calma ante esta clase de embestida puede ser una hazaña hercúlea. ¿Cómo lo consiguió Jamal? Centrándose en las otras condiciones. Dio prioridad a *ver* a su hijo y comprender de dónde salía la ira. Era muy lógico que Clay se hubiera enfadado, y Jamal así se lo dijo. («Ya lo sé, chaval. Puede ser horrible, e incluso bochornoso, ser el bicho raro.») Además, abordó la situación con curiosidad más que con reactividad y se permitió sentir compasión, aun en los momentos en que Clay arremetía. Al actuar así, ofreció una presencia *apaciguadora.* No se prestó al nivel retórico que su hijo había elegido ni contraatacó diciendo: «Yo soy tu padre y no he pedido tu opinión. ¡Esto no es una democracia!». Tampoco puso fin al asunto con el viejo enfoque de la amenaza: «Mucho cuidado, jovencito. Si sigues así, no verás a tus amigos durante mucho tiempo». Esta clase de respuesta de los padres es muy tentadora, porque empezamos a sentirnos atacados y reactivos, pero Clay en modo alguno habría podido sentirse consolado o tranquilizado si su padre hubiese ido en esa

dirección. Su sistema nervioso habría permanecido en un estado de intensa excitación y la relación habría padecido las consecuencias. En esa situación ambas partes habrían salido perdiendo.

En lugar de eso, Jamal siguió siendo el adulto –un adulto maduro y regulado– en la situación y dejó que Clay se expresara. Jamal se centró en proporcionar P-E-A-C-E (presencia, engranaje, afecto, calma y empatía), diciendo cosas como: «Ya sé que te llevas una gran decepción» y «No te culpo por enfadarte».

A lo largo de los años ya había enseñado a Clay que existían unos límites. Sabía que su hijo estaba faltándole al respeto momentáneamente y arremetía desde un estado de reactividad, y que eso no era su manera habitual de hablar a su padre. Al proporcionar P-E-A-C-E, además de dar tiempo a Clay para afrontar y superar sus emociones intensas, lo llevó de nuevo a la zona verde mediante el consuelo.

¿Qué estaba haciendo Jamal por su hijo a lo largo de toda esta interacción, que empezó con la decisión de prohibirle ir a ver esa película y siguió hasta el final del estallido? Estaba proporcionando las tres primeras condiciones. Clay se sintió seguro, visto y, en último extremo, consolado. Y Jamal, al proporcionarle las tres primeras, estaba ofreciéndole a su hijo la cuarta y última condición: sentirse a salvo. Incluso en medio de su ira y resentimiento, Clay estaba aprendiendo algo de su padre, que le ofrecía un modelo de cómo los padres proporcionan apego seguro: velan por la seguridad de sus hijos aun cuando eso implique tomar una decisión difícil de aceptar, ven y escuchan aun cuando el niño arremeta (a la vez que imponen límites en cuanto a lo que es una comunicación respetuosa) y hacen el esfuerzo de ofrecer P-E-A-C-E cuando sus hijos se alteran.

Incluso en medio de su ira y resentimiento, Clay estaba aprendiendo algo de su padre, que le ofrecía un modelo de cómo los padres proporcionan apego seguro: velan por la seguridad de sus hijos aun cuando eso implique tomar una decisión difícil de aceptar, ven y escuchan aun cuando el niño arremeta (a la vez que imponen límites en cuanto a lo que es una comunicación respetuosa) y hacen el esfuerzo de ofrecer P-E-A-C-E cuando sus hijos se alteran.

Y Clay, una vez calmado, podría interiorizar estas lecciones y añadirlas a todos los demás momentos en que Jamal le demostraba qué significa querer a una persona y estar presente para ella. En consecuencia, Clay siguió desarrollando un apego seguro con su padre, junto con la fortaleza y la resiliencia necesarias para ir por la vida con una sensación de fuerza interior y una buena comprensión del poder de las relaciones.

Una de las cosas maravillosas de esta dinámica –dar seguridad a nuestros hijos– es que, con el tiempo, en realidad dependerán *menos* de nosotros para eso. Las relaciones siempre serán importantes –incluso los individuos seguros dependen de otros y encuentran sentido y significación en la conexión–, pero conforme los niños se hacen mayores, por el hecho de sentirse a salvo, cada vez es menos *necesario* que otra persona proporcione las otras condiciones en todas las situaciones. Sentirse a salvo acabará establecido como el modelo mental general

de su identidad, y dispondrán de los recursos internos para mantenerse seguros *ellos mismos,* verse *ellos mismos* como personas valiosas y consolarse *ellos mismos* cuando las cosas se tuerzan.

> Conforme los niños se hacen mayores, por el hecho de sentirse a salvo, cada vez es menos necesario que otra persona proporcione las otras condiciones en todas las situaciones. Sentirse a salvo acabará establecido como el modelo mental general de su identidad, y dispondrán de los recursos internos para mantenerse seguros *ellos mismos*, verse *ellos mismos* como personas valiosas y consolarse *ellos mismos* cuando las cosas se tuerzan.

Dicho de otro modo, en el hecho de sentirse a salvo hay un *modelo interno operativo* que se crea en la mente del niño cuando se siente seguro, visto y consolado de manera relativamente previsible y sistemática (y cuando se produce la reparación siempre que no se da esa sistematicidad). «Operativo» significa que ese modelo mental está abierto al cambio, y también que opera a muchos niveles del funcionamiento de nuestra mente. Este modelo operativo da forma directamente a la manera en que nos vemos a nosotros mismos en el mundo, en que aprendemos a regular nuestro propio estado emocional y en que engranamos con otros en nuestras vidas. En muchos sentidos, nuestro modelo interno operativo de apego es lo que configura nuestras relaciones, y eso a su vez contribuye a configurar quiénes somos. En consecuencia, un niño desarrolla un esquema –una generalización basada en experiencias repetidas– que dice: «Mi vida interior merece ser vista». No es que se crea con derecho a ello, sino que simplemente tiene un sentido del valor interior que dice: «Mi mundo interior –mis sentimientos, mis pensamientos, mis sueños, mis anhelos, el sentido que veo a las cosas, la narración de quién soy– es bueno y merece ser compartido con los demás». Eso es sentirse a salvo. Eso es el modelo interno operativo que Jamal estaba desarrollando en su hijo Clay en momentos como el que hemos descrito.

Veamos otro ejemplo. Una situación que se da de vez en cuando es la de un niño que presenta dificultades de comportamiento, no necesariamente cuando está alterado, sino por poner a prueba los límites. Puede ser una niña de tres años que pega continuamente a su hermano pequeño, pero tampoco en plena rabieta, sino aparentemente *porque sí*. En ocasiones los padres nos preguntan cómo responder a una situación como esa. A esos padres les decimos una vez más que todos los niños son distintos, y aunque no existe un enfoque disciplinario apto para todos, las cuatro condiciones son casi siempre lo que requiere la situación.

Por ejemplo, si tú fueras el progenitor en esta situación, proporcionarías seguridad, protegiendo al hermano pequeño, tal como harías por la hermana

mayor. También te esforzarías en ver realmente a tu hija de tres años. Puede parecer que se porta mal sin ninguna razón, y que en realidad no está alterada por nada en particular. Pero al examinar la cuestión con más detenimiento, cuando «buscas el porqué» y abordas la situación con curiosidad, es probable que llegues a la conclusión de que está buscando tu atención, porque el bebé reclama demasiada. Luego, tras ver la necesidad de tu hija –sea de tu atención o de cualquier otra cosa–, puedes reconocer y responder sobre la base de lo que has observado, a la vez que fijas unos límites claros.

Por último, consuelas a tu hija. Puedes decirle: «En nuestra familia velamos por la seguridad de todos. No te dejaré hacerle daño a tu hermano, así que voy a ayudarte a apaciguarte. Podemos ir a tu refugio tranquilo o puedo abrazarte aquí mismo».

Cuando comunicas tu amor a la vez que fijas límites, ayudas a tu hija a sentirse a salvo.

La ayudarás a entender que, cuando siente emociones intensas o la necesidad de poner a prueba los límites y no se controla bien, puede sentirse a salvo porque se siente querida. Aplacarás lo que sea que bulla en su interior, lo que sea que la impulsa a pegar a su hermano, a la vez que velarás por la seguridad de los dos niños. Y ella aprenderá que tú estarás presente de manera sistemática para atender sus necesidades y responder a ellas de manera oportuna, sensible y previsible. En consecuencia, ella se sentirá a salvo permanentemente, estado que le servirá durante toda su vida.

Dicho en términos sencillos, los niños con apego seguro –los que han tenido la suerte de adquirir un modelo interno operativo de apego seguro– desarrollan características y aptitudes que les permiten llevar vidas más felices y alcanzar mayor éxito. Los beneficios de sentirse a salvo son sorprendentes.

Estas características de los niños con apego seguro son lo que llevan consigo,

incluso cuando los padres y otras figuras de apego no están presentes físicamente. Desde la perspectiva de la neuroplasticidad, las experiencias repetidas que conducen a sentirse a salvo modifican el cerebro y crean en los niños aptitudes y atributos intra e interpersonales gracias a los cuales encuentran más alegría, sentido y significación en sus vidas. Eso es lo que permite desarrollar un modelo operativo de apego seguro.

los BENEFICIOS de SENTIRSE a SALVO:

→ Comprensión de la importancia de las relaciones.
→ Independencia y objetividad, incluso en el contexto de la conexión con los demás.
→ Resiliencia ante el estrés.
→ Regulación de las emociones y del cuerpo.
→ Libertad para reflexionar sobre el pasado e integrarlo con el presente a la vez que se hacen planes adaptables para el futuro.
→ Capacidad de proporcionar comunicación en sintonía.
→ Flexibilidad y adaptabilidad.
→ Empatía.
→ Perspicacia personal y capacidad de desarrollar una vida interior rica.

Cuando los niños no se sienten a salvo con una figura de apego, suele darse todo lo contrario. A menudo la capacidad relacional disminuye, como también la resiliencia, la adaptabilidad, la independencia y las demás características. Recuerda las descripciones de las distintas formas de apego inseguro. A veces un niño desarrolla un modelo de apego evitativo en el que aprende a hacer caso omiso de sus propias emociones y evita comunicar sus necesidades. Obviamente, actuar así dificulta las relaciones y reduce la perspicacia personal, por lo que es menos consciente de su mundo interior y está menos preparado para solicitar ayuda cuando la necesita. Análogamente, es posible que un niño que desarrolla un modelo de apego ambivalente y siente que no puede contar con que la gente sea previsible se pierda varios de los atributos enumerados en la lista. Tal vez tenga problemas para apaciguar sus propias emociones, o carezca de la capacidad o la inclinación de compartirse a sí mismo abiertamente con los demás por miedo a que luego no estén presentes para él. Y probablemente los niños con un modelo de apego desorganizado serán quienes tengan más dificultades en lo que se refiere a disfrutar de los beneficios del apego seguro. Si se los induce a creer, sobre la base de sus interacciones con un cuidador, que la gente es peligrosa y poco fiable, esa

perspectiva puede imponerse implacablemente en sus vidas, impidiéndoles experimentar muchas de las ventajas de que gozan los niños con apego seguro.

Sentirse a salvo, por otro lado, aporta una sensación de empoderamiento. En lo que se refiere a la seguridad, un niño con apego seguro cree que puede protegerse él mismo, que merece protección y que puede buscar seguridad cuando la necesite. Espera que la seguridad sea una cualidad inherente de su vida. Del mismo modo, puede verse y consolarse a sí mismo. Aprende que, si se encuentra en un estado de angustia, tiene aptitudes que le permiten controlar lo que está ocurriendo dentro de él, y después consolarse y regular su propia vida interior.

Como resultado de contar con al menos una persona que esté presente para él de manera sistemática, vivirá y tomará sus decisiones desde lo que llamamos

una base en la que sentirse a salvo, que creará sentimientos tanto de seguridad como de valor.

A medida que se haga mayor, seguirá sintiéndose a salvo, interactuando con el mundo desde una sensación interna de bienestar, una sensación interior de coherencia y resiliencia. Se sentirá valioso y capaz de conectar con los demás, y comprenderá las distintas fuerzas que actúan dentro de él. Como resultado de contar con al menos una persona que esté presente para él de manera sistemática, vivirá y tomará sus decisiones desde lo que llamamos una base en la que sentirse a salvo, que creará sentimientos tanto de seguridad como de valor.

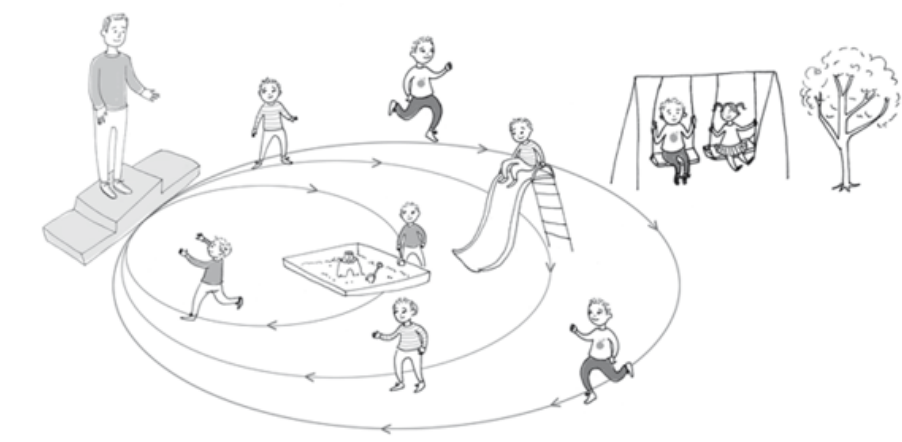
Base en la que sentirse a salvo: refugio seguro y plataforma de lanzamiento

Es fácil entender por qué, para los niños, contar con al menos un cuidador que ofrezca una presencia fiable y sistemática (aunque no perfecta) para satisfacer sus necesidades y prestar atención a sus realidades internas es útil para desarrollar una base en la que se sientan a salvo y desde la que puedan explorar el mundo. Después, desde esta base, pueden aventurarse más allá de lo que ya conocen, estudiando su paisaje e investigando el mundo que los rodea. Ese es el objetivo. Cuando los niños no se sienten seguros, vistos y consolados de manera fiable, ocurre todo lo contrario: no se sienten a salvo. Los niños que no disponen de cuidadores que, con su presencia, les proporcionen las cuatro condiciones a menudo experimentan dificultades en las relaciones cercanas, tienen problemas para razonar en situaciones de estrés y sienten ansiedad cuando prueban cosas nuevas o se salen de su zona de confort. Por eso es tan importante que ayudemos a los niños a desarrollar apego seguro.

Los niños que no disponen de cuidadores que, con su presencia, les proporcionen las cuatro condiciones a menudo experimentan dificultades en las relaciones cercanas, tienen problemas para razonar en situaciones de estrés y sienten ansiedad cuando prueban cosas nuevas o se salen de su zona de confort.

Imagina un niño de dos años de temperamento tímido que va a una zona de juego por primera vez. En un modelo de apego seguro, puede que se agarre a la pierna de su padre cuando lo sienten en el banco cerca del trepador. A continuación, tal vez da unos pasos hacia la estructura de juego, hasta que un niño mayor pasa corriendo a su lado y lo asusta. En ese momento se apresura a

volver junto a su padre; luego se aventura a alejarse otra vez, en esta ocasión acercándose al tobogán. En cuanto cae en la cuenta de lo lejos que está de su padre, puede que vuelva con él, su base en la que se siente a salvo. Después quizá lo intente de nuevo, llegando de hecho a tender la mano hacia la escalera que le interesa. Esas expediciones graduales hacia zonas desconocidas representan para el niño un desafío y a la vez lo fortalecen. Y está dispuesto a enfrentarse a su miedo y aumentar la distancia entre él y su padre precisamente porque confía en que su padre estará ahí para él cuando regrese. Cuenta con disponer de una base en la que se sienta a salvo siempre que la necesite, y por tanto se siente a gusto al asumir riesgos cada vez mayores. La seguridad proporcionada por esta base en la que se siente a salvo le permite atreverse cada vez más.



A medida que un niño aprende de estas experiencias de conexión repetidas y fiables, su cerebro cambia de estructura y crece de maneras más integradoras, permitiendo una regulación más eficaz. Lo que era un conjunto externo de interacciones de conexión con su padre ahora se convierte en un conjunto interno de conexiones en su cerebro. Así, cuando surge un desafío, este modelo seguro ahora interiorizado actúa como fuente de resiliencia personal. El niño ahora puede afrontar dificultades de una manera abierta y, cuando las cosas se complican y no salen según lo previsto, puede recomponerse y volver a intentarlo. Esa es la mente resiliente de un niño con apego seguro.

Nos da una explicación útil de este proceso el Círculo de Seguridad Internacional, una organización que ha apoyado a familias de todo el mundo enseñando a los padres la importancia del apego e insistiendo en que un progenitor que está presente de forma sistemática puede ampliar el círculo de seguridad de un niño. Como se explica en *La intervención del Círculo de Seguridad,* libro de esta organización, el círculo de un niño se amplía cuando su

progenitor ofrece dos «espacios» fundacionales: una plataforma de lanzamiento y un puerto seguro. El círculo de seguridad conlleva apoyar al niño en sus exploraciones ofreciéndole una plataforma de lanzamiento que, además de permitirle despegar, siga siendo un refugio seguro, un lugar al que pueda regresar en caso de temporal.

Cuidamos con el puerto seguro, y apoyamos y alentamos con la plataforma de lanzamiento.

El círculo de seguridad conlleva apoyar al niño en sus exploraciones ofreciéndole una plataforma de lanzamiento que, además de permitirle despegar, siga siendo un refugio seguro, un lugar al que pueda regresar en caso de temporal.

Conforme el niño con una base en la que se siente a salvo se hace mayor, este proceso se repetirá en distintas facetas de su vida. Su primer día en preescolar puede ser aterrador, y tal vez, antes de reunirse con los otros niños en la alfombra, necesite que su padre se quede con él durante un rato. Pero es posible que al día siguiente necesite que se quede menos rato. A medida que pasan los días está cada vez más dispuesto a separarse antes, porque se siente más seguro de sí mismo al tomar conciencia, mediante experiencias repetidas a lo largo de su joven vida, de que su padre estará presente para él una y otra vez. A cada expedición al exterior conforme se hace mayor –aprender a ir en bicicleta, incorporarse a un equipo deportivo, interpretar una canción en su recital de piano, ir de campamentos hasta finalmente marcharse a la universidad–, este niño de temperamento reservado desarrolla seguridad en sí mismo, resiliencia y la convicción de que puede hacer frente a obstáculos difíciles y temibles. Su círculo de seguridad sigue fortaleciéndose y lo ayuda a sentirse seguro en el mundo. Sabe que siempre puede volver a casa. Y lo hará. Tiene los dos componentes de una base en la que se siente a salvo: un puerto seguro fiable donde lo cuidan y una plataforma de lanzamiento que le da apoyo y aliento.

Una base en la que sentirse a salvo genera fortaleza, no sentido de la prerrogativa

No te preocupes. Ofrecer a tus hijos un apoyo emocional incondicional y una base en la que se sientan a salvo no los convertirá en niños blandos, malcriados o frágiles. Ni creará sentimientos de prerrogativa. De vez en cuando nos hacen esa pregunta formulada de distintas maneras pero que en esencia quiere decir: «La vida es muy dura, y yo tengo la obligación de curtirlos. No quiero mimarlos».

Entendemos el temor que hay detrás de esa preocupación, pero permítenos

tranquilizarte. Los niños cuyas necesidades emocionales se ven satisfechas de manera rápida, sensible y sistemática *no* se vienen abajo si no hay alguien ahí para ellos a todas horas. Si dejas que tu hijo asustado de cinco años duerma a veces en tu cama, no por ello va a necesitar quedarse ahí el resto de su vida.

> No ofrecer a tus hijos apoyo emocional incondicional no los convertirá en niños blandos. Explorarán más valientemente y se aventurarán a ir más lejos que los niños que no han recibido esa clase de atención y cuidado.

De hecho, las investigaciones demuestran todo lo contrario. Los niños convencidos de que sus cuidadores estarán presentes para ellos una y otra vez desarrollan la independencia y la resiliencia necesarias para adquirir la seguridad en sí mismos que les permitirá abandonar sus zonas de confort. Explorarán más valientemente y se aventurarán a ir más lejos que los niños que no han recibido esa clase de atención y cuidado.

NO da lugar a un adulto malcriado o con sentido de la prerrogativa.

Sí, puede que llegue el momento, por la razón que sea, en que decidas no permitir a tus hijos dormir en tu cama. Pero no tomes esa decisión por temor a que atender sus necesidades emocionales los perjudique de algún modo. Malcriar a un niño es ceder a todos sus caprichos, o comprarle todos los objetos que desea. Pero ¿prestar atención a sus necesidades emocionales? Eso no es malcriarlo. Eso no es mimarlo. A eso se llama estar en sintonía o conectar. Y eso es lo que le permite sentirse a salvo para salir a explorar por sí solo cuando se hace mayor. No cree tener prerrogativas ni se vuelve frágil; se vuelve resiliente. Las investigaciones muestran que, cuando un niño se siente suficientemente seguro, se aventura a la independencia en función de su fase de desarrollo, y empujarlo a esa etapa cuando no está preparado –cuando experimenta lo contrario a la seguridad– puede ser contraproducente, creando de hecho mayor dependencia.

Las investigaciones muestran que cuando un niño se siente suficientemente seguro, se aventura a la independencia en función de su fase de desarrollo, y empujarlo a esa etapa cuando no está preparado –cuando experimenta lo contrario a la seguridad– puede ser contraproducente, creando de hecho mayor dependencia.

En este mismo contexto, cuando hablamos de la importancia de prestar una atención sistemática a las necesidades emocionales de los niños, algunos padres plantean otra objeción: les preocupa granjearse el respeto de sus hijos. A menudo un progenitor nos comenta que su pareja se opone a la estrategia de conectar con un niño antes de abordar los problemas de comportamiento. Nos dice, por ejemplo: «Nunca te respetarán si les dejas pisotearte así. A veces tienes que tratarlos con severidad. En ocasiones incluso tienes que gritar». Y teme que su

pareja tenga razón.

Estamos de acuerdo con ese progenitor en que los padres no deben permitir que sus hijos «los pisoteen». Es de suma importancia que los padres sigan ejerciendo la autoridad en la relación: ya nos has oído decirlo a lo largo de todo el libro. Pero nuestra postura, basada en la ciencia y la experiencia, es que los padres pueden mantener la autoridad a la vez que dan prioridad a la relación y mantienen el autocontrol.

Cuando los padres, tras perder el control, gritan y se muestran reactivos, dando órdenes y planteando exigencias, ¿cómo van a granjearse el respeto de un niño? Es mucho más probable conseguirlo cuando conservas el dominio de tus emociones, cuando sigues comportándote de forma considerada, comedida, tranquila y ecuánime. Eso es fuerza, no debilidad. Es como esos entrenadores de las ligas infantiles que mantienen la serenidad con sus jugadores, en contraste con esos otros que siempre pierden los estribos y gritan a los niños y los árbitros. Este puede infundir miedo a sus jugadores, incluso imponer orden en el equipo. Pero eso tendrá un precio. ¿Y qué pasa con el respeto? Eso es poco probable que lo consiga. En igualdad de condiciones, los niños respetarán (e incluso apreciarán) al entrenador capaz de ser fuerte y listo desde la posición del que sabe quién es y cómo quiere interactuar con los niños y otros adultos, y que mantiene relaciones sólidas.

Nuestra postura, basada en la ciencia y la experiencia, es que los padres pueden mantener la autoridad a la vez que dan prioridad a la relación y mantienen el autocontrol.

Además, si tu respuesta automática cuando tus hijos hacen algo que no te gusta es gritar e imponer tu punto de vista –sobre todo si parece que has perdido el control–, puede haber consecuencias en la relación. Es posible que a corto plazo logres obediencia y menos «problemas de conducta». Pero, al igual que con el entrenador, ¿a qué precio? Esa actitud, en lugar de generar «respeto» en tus hijos, puede inducirlos a formarse una idea negativa de ti, y tal vez ya no acudan a ti cuando quieran compartir algo.

Permítenos recordarte, por cierto, que no decimos que estés causando un daño irreparable si a veces levantas la voz ante tus hijos. Expresar tus emociones no tiene nada de malo, y a veces eso va acompañado de volumen e intensidad. Nuestro razonamiento es sencillamente que la autoridad *no* ha de vincularse inherentemente a la fuerza y la severidad. Puedes conservar el respeto de tus hijos y la autoridad en la casa incluso sin levantar nunca la voz. Y, como siempre, recuerda –lo repetimos una vez más– que, cuando pierdes los estribos o manejas

una situación de maneras que no te gustan a ti ni a tu hijo, es importante pedir disculpas y reparar la brecha en la relación lo antes posible.

En resumen, sin duda hay ocasiones en que permitimos que nuestros hijos se enfrenten a desafíos y superen obstáculos, incluso cuando eso es difícil. Para que desarrollen fortaleza y resiliencia, tenemos que fijar límites y decirles no. Pero debemos decidir con criterio qué nivel de dificultad pueden soportar, y siempre –sí, *siempre*– hay que proporcionar apoyo emocional a lo largo del camino. Si metemos la pata, siempre podemos repararlo con una sincera disculpa. Y podemos tratar de aprender de esas rupturas, porque así propiciaremos la maduración y una relación más firme con nuestros hijos. Les estamos ofreciendo un modelo de cómo actuar humanamente y crear conexión. Con ello, proporcionamos tanto el refugio seguro como la plataforma de lanzamiento con los que pueden contar mientras desarrollan la fortaleza y la independencia que les permitirán vivir sus vidas con sentido de la finalidad y significación.

El respeto no se deriva de la severidad y los gritos...

sino de ser fuerte y listo, sabiendo quién eres y cómo quieres interactuar con aquellos que te rodean.

Clases de estrés: positivo, tolerable y tóxico

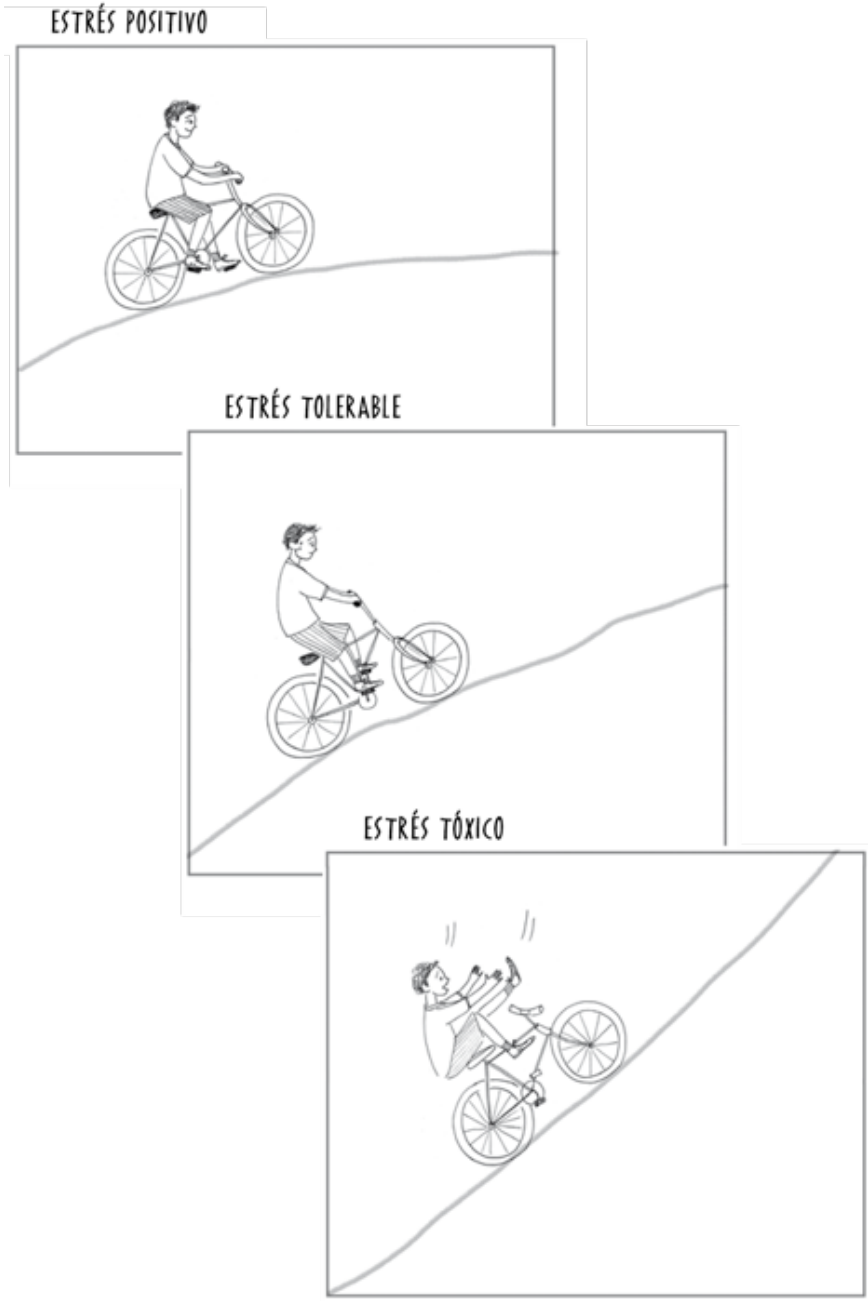
Un factor que hay que tener en cuenta al plantearnos cómo ayudar a nuestros hijos a sentirse a salvo cuando se enfrentan a dificultades es la clase de estrés que presenta la situación. ¿Sabías que no todo el estrés es malo? De hecho, los investigadores hablan de un fenómeno llamado estrés *positivo*, que se produce cuando sentimos presión para actuar de un modo que nos motiva sin abrumarnos ni desbordarnos. Puede inducirnos a estudiar mucho para un examen, o a ser más productivos, o a rendir bien bajo presión. El estrés positivo puede movilizarnos e incluso vigorizarnos, empujándonos a realizar tareas que quizá de otro modo nos habrían sido imposibles.

Más difícil es lo que se conoce como estrés *tolerable,* a saber, la presión que podemos soportar pero no es inherentemente beneficiosa. Puede ser positiva y útil, o puede ser negativa y perjudicial, según el contexto. Por ejemplo, para los

niños puede ser estresante dejar la base en la que se sienten a salvo que les hemos proporcionado. Recuerda a ese niño pequeño que, atemorizado, se abría paso por la zona de juegos desconocida. Cuando su padre proporciona el refugio seguro al que puede regresar, ese estrés es relativamente controlable. De hecho, incluso puede convertirse en una fuerza positiva, en el sentido de que cuando llega a su meta, el trepador, ha vencido no solo la distancia entre su padre y el trepador, sino además sus propios temores. Ha sobrellevado lo que consideramos una pequeña cantidad de estrés –aunque a él no le haya parecido «pequeña» en su momento– y la ha superado bien. De hecho, el estrés que ha experimentado ha actuado en su favor.

Pero fíjate en que ese niño pequeño ha podido soportar el estrés porque alguien le ha proporcionado apoyo suficiente para que le sea tolerable. En realidad, esa es una parte esencial del estrés tolerable: si tiene efectos beneficiosos o adversos, depende en gran medida de si la persona recibe el apoyo necesario para manejar ese estrés, y del tiempo que el individuo debe tolerar la presión.

La seguridad hace más tolerable el estrés.



Cuando se pide a una persona que afronte algo que la supera, o que lo haga sola, o que lo haga durante mucho tiempo, se produce lo que se denomina estrés *tóxico,* que puede ser perjudicial. Puede hacer mella en el desarrollo, o en la

trayectoria vital o en la calidad de vida, incluso en la salud física y en la esperanza de vida. Esta es la clase de estrés resultante de las experiencias de infancia adversas de las que hemos hablado previamente. Cabe la posibilidad de que, sobre todo en la vida de un niño, el estrés tóxico produzca un trauma que cause daños duraderos.

Repetimos: uno de los factores clave para determinar si un suceso concreto causa estrés positivo, tolerable o tóxico es si la persona que experimenta el estrés tiene apoyo suficiente. Sin apego seguro, una situación causante de estrés que podría haber sido relativamente manejable puede pasar a la categoría tóxica si se deja que un niño afronte la adversidad él solo o si no ha desarrollado el modelo operativo de apego seguro que proporciona un recurso interno de resiliencia. Pero, con apego seguro, algunas situaciones causantes de estrés que podrían ser perjudiciales para alguien sin ese apego pueden llegar a ser no solo tolerables, sino incluso positivas, y quizá crear resiliencia. Recordemos la metáfora de la pendiente del capítulo 1, donde hemos hablado de un niño que sube en bicicleta por una cuesta. Cuanto más a salvo se sientan nuestros hijos, más probable será que las dificultades que experimenten produzcan un estrés tolerable o positivo, en oposición al estrés tóxico.

Cierto es que a veces la vida nos entregará la carta del estrés tóxico. Incluso los niños con apego seguro cuyos padres están presentes de manera sistemática a veces se verán obligados a afrontar situaciones que ningún niño debería vivir. Una base en la que se sienten a salvo no los protegerá de todas las crudas realidades de la vida: no es garantía de una vida libre de dificultades. Pero las cuatro condiciones pueden servir de parachoques protector. Pueden ayudar a un niño a transformar la adversidad en resiliencia y maduración. Mientras que la sensación de inseguridad conduce a la toxicidad, cuando se experimenta seguridad, los problemas son tolerables. Sentirse visto puede tener los mismos efectos. Y ser consolado puede reducir el precio fisiológico de la hiperexcitación del sistema nervioso y el caos que amenaza con imponerse; ayuda a que una persona se regule para que el estrés siga siendo tolerable. Dicho de otro modo, no se recurre a las cuatro reacciones (lucha, huida, parálisis o desvanecimiento) con la misma frecuencia, porque intervienen las cuatro condiciones y cumplen su cometido. En eso consiste la resiliencia del apego seguro.

Lo que puedes hacer: estrategias que crean una base en la que tu hijo se sienta a salvo

Estrategia n.º 1 para crear una base en la que sentirse a salvo: invierte en un fondo de confianza relacional

Cuando estás presente para tus hijos, creas confianza entre vosotros. Cada vez que te necesitan y estás ahí para ellos, aumenta la confianza en la relación. Es

como hacer un ingreso en una cuenta corriente. Llamémoslo fondo de confianza.

Crear la base en la que tu hijo se siente a salvo desde el principio.

Puedes crear esa confianza a partir del momento en que nace tu hijo estando presente cuanto te necesite. Tu bebé necesita que lo ayudes a sentirse seguro, visto, consolado y a salvo. Respondiéndole de manera rápida, sensible y previsible, satisfaciendo sus necesidades y abrazándolo, estás dándole el mejor regalo posible en lo que se refiere a desarrollo cerebral y a la capacidad de confiar en que cuidarán de él.

Antes la gente pensaba que se malcriaba a los bebés si se los tenía demasiado tiempo en brazos. Algunos expertos incluso sostenían que los bebés son capaces de manipular a sus padres. Afortunadamente, la ciencia ha demostrado lo contrario. Ahora sabemos que los recién nacidos no tienen la capacidad de manipular. La manipulación, al fin y al cabo, es una aptitud muy elaborada que requiere que la corteza prefrontal procese pensamientos complejos, y esa parte del cerebro tarda en desarrollarse. Las necesidades de los bebés son *necesidades,* no simples deseos. Cuando damos a nuestros hijos lo que necesitan –cuando los reconfortamos si están alterados, les damos de comer si tienen hambre, los cogemos en brazos cuando nos lo piden, o los ayudamos a dormir cuando están cansados–, no los estamos malcriando. Prestar atención a lo que tu hijo pequeño necesita y proporcionárselo te permitirá confiar más en tus propias intuiciones y en tu comprensión de lo que él te está comunicando. Sí, es verdad que a veces un bebé puede ser «más necesitado» (término que es más útil y preciso que «difícil» o «exigente» o «malcriado»), y en ese caso simplemente requerirá más ayuda de ti para sentirse tranquilo, seguro y reconfortado. Es así como empiezas a crear una base en la que sentirse a salvo que os beneficiará a los dos a medida que él se haga mayor: estando en sintonía, estando presente y estando ahí cuando te necesita.

Un breve apunte a los padres primerizos: dicho todo esto, añadiremos que tú

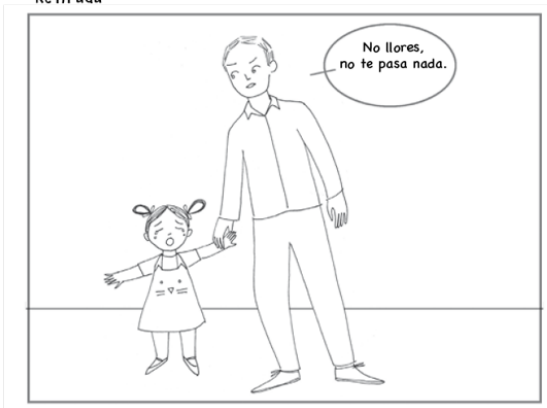
también tienes necesidades. De vez en cuando puede ir bien buscar a alguien que cuide de tu bebé durante un rato para que puedas dormir y ducharte o hacer algo para ti. Y por favor, dedica una o dos horas a salir a comer sin tu pequeñín, preferiblemente durante las primeras seis semanas de su vida. Eso puede ser una ayuda importante para que vuelvas a sentirte tú misma y recordarte que tú también cuentas. Recuerda que, históricamente, no criábamos a nuestros bebés tan desprovistas de apoyo y ayuda. En nuestra historia evolutiva y en muchas culturas de todo el mundo en un pasado no muy lejano, la paternidad era una responsabilidad compartida con determinadas figuras que no eran progenitores, lo que en los textos especializados se denomina cuidado aloparental. A menudo la cultura contemporánea no respalda esta importante forma de criar a los hijos en comunidad. Así pues, puede que necesites buscar a esos individuos de confianza en tu vida –podrían ser parientes o amigos cercanos o vecinos que también son cuidadores– y tomarte un necesario respiro. Cuídate a ti misma y recárgate de energía y vitalidad. Lo más probable es que después de ese respiro de hecho te alegres de volver a casa y prestar atención otra vez a las necesidades de tu bebé.

A medida que tu hijo se haga mayor, tendrás una cantidad aparentemente infinita de oportunidades de aumentar tu fondo de confianza. Cuando tenga dos años, probablemente te necesitará en algún momento en el parque porque alguien le habrá quitado una pala o dado un pelotazo. Cuando acuda a ti llorando, puedes ofrecer una respuesta que cree confianza. Sobre la base de cómo te trataron a ti tus propios padres, puede que tengas la tentación de restarle importancia diciendo algo como: «No llores, no te pasa nada». Como hemos dicho, algunas escuelas de pensamiento sostienen que una respuesta así fortalecerá y curtirá a tu hijo. («¡En algún momento tiene que aprender!»)

Pero esta lógica plantea algunos problemas. Uno tiene que ver con el momento elegido. Sí, los niños tarde o temprano han de aprender que el mundo puede ser un lugar doloroso. Pero eso acaban de aprenderlo por la propia experiencia, y como los circuitos reguladores del cerebro se desarrollan durante los primeros tres años, la sintonización de los padres con la experiencia interna es importante para ayudarlos a desarrollar la capacidad que regula sus propios estados internos. Además, ¿realmente tienen que aprender a afrontar todas las crudas realidades de la vida *a los dos años,* y solos? ¿No se les puede prestar apoyo durante algo más de tiempo? Es más, piensa en el mensaje que reciben cuando están angustiados y su progenitor les dice que (1) no expresen sus emociones porque (2) en realidad *no* están angustiados. Eso es un doble revés bastante duro: que te digan que ocultes tus emociones y a la vez que no confíes en lo que sientes. No es verdad que no les pase nada, pero les estás diciendo lo contrario, así que tienen que desconfiar de ti o de su propia experiencia.

El fondo de confianza relacional: ¿estás retirando o ingresando?

Retirada



Ingreso

No queremos insistir demasiado en esta cuestión. No vas a echar a perder el equipamiento emocional de tu hijo por decirle: «No llores, no te pasa nada». Pero si oye ese mensaje una y otra vez cuando experimenta emociones intensas y necesita que lo ayuden a sentirse seguro, eso puede incidir notablemente en su manera de verte a ti y de ver su mundo interior. Y lo único que hace falta es un ligero cambio de vocabulario para recordarnos que debemos respetar las experiencias de nuestros hijos y para incidir en su perspectiva del mundo *de una manera positiva.* Un mensaje poderoso que puedes transmitir a tus hijos cuando están alterados es: «Estás a salvo. Estoy aquí. No estás solo. Todo irá bien». Pruébalo la próxima vez que tu hijo acuda a ti llorando a mares y asustado o disgustado por algo. Fíjate en cómo se relaja su cuerpo a medida que su sistema nervioso empieza a entender que estás presente para él, que no tiene que sentirse amenazado y puede sentirse seguro y a salvo en tus brazos.

Conforme tu hijo se haga mayor, hasta llegar a la edad escolar e incluso a la adolescencia, tus respuestas a sus experiencias seguirán dando forma a su relación de apego contigo, y por tanto a su perspectiva sobre las relaciones y el mundo. Cuando lo excluyan de un grupo social, o no le den el papel en la obra de teatro, o viva la primera ruptura amorosa, harás un ingreso en el fondo de confianza cada vez que te necesite y tú estés presente. Eso es aplicable no solo a sus experiencias personales lejos de ti, sino también a lo que sucede entre vosotros dos, como cuando no consigue manejar con éxito las decepciones y las frustraciones de la vida cotidiana y los límites que tú le fijas. Por ejemplo, cuando está totalmente *desolado* porque tú no sirves las varitas de pescado frito que le encantaron en casa de su tía, o cuando se enfada porque se acabó el tiempo de redes sociales, o cuando grita que su hermano es «¡el ser humano más molesto que ha existido!». Estas situaciones también son oportunidades para crear confianza ofreciendo tu presencia con empatía, sin dejar de exigir que se respeten las normas y los límites de la familia. Estás haciendo un ingreso en el fondo de confianza cuando respondes: «Es muy frustrante cuando se acaba tu tiempo de pantalla y estás justo en mitad de un nivel. Sé que eso es duro. Para mí también es frustrante tener que interrumpir algo en lo que estoy trabajando». Repetimos: no tienes que ceder, solo tienes que estar presente. Al hacerlo, refuerzas la relación.

En cambio, si tienes dificultades para estar presente, el grado de confianza en la relación se resentirá. Conocemos a una mujer, Lee Ann, que nos contó su experiencia cuando asistió a su primera fiesta en el instituto a los catorce años. La llevó en coche a la fiesta una amiga mayor que ella, que luego debía acompañarla de vuelta a casa. Pero esa noche su amiga bebió alcohol y Lee Ann telefoneó a sus padres para preguntar qué debía hacer. Sabía que no tenía que subirse a un coche si conducía alguien que había bebido. Pero los padres habían organizado ellos mismos una fiesta, y cuando Lee Ann pidió consejo a su madre, esta dijo: «¿Todavía es capaz de conducir? Si no ha bebido demasiado, no hay problema». Lee Ann ahora dice: «En ese momento *entendí* realmente lo que, supongo, siempre había sabido. Que estaba sola. Que mis padres no iban a estar ahí para mí cuando los necesitara».

> Queremos crear en nuestros hijos la firme convicción de que, cuando nos necesiten, estaremos ahí para apoyarlos, aunque no podamos resolver el problema concreto que afrontan u optemos por no hacerlo.

Como puedes imaginar, esa no fue la única vez que los padres de Lee Ann no estuvieron presentes para ella. Como adulta, ha logrado el éxito en muchas facetas de su vida, pero en su matrimonio ha tenido dificultades, y ahora afronta

la dolorosa (pero crucial) tarea de desarrollar el apego seguro que sus padres nunca le proporcionaron. En lugar de crearse una base en la que sentirse a salvo en la infancia con la ayuda de unos padres que la hicieran sentirse segura, tiene que hacerlo ahora de adulta.

A estas alturas ya sabrás que no estamos diciendo que los padres deban intervenir y solucionar todos los problemas a los que se enfrentan sus hijos. Decimos, más bien, que queremos crear en nuestros hijos la firme convicción de que, cuando nos necesiten, estaremos ahí para apoyarlos, aunque no podamos resolver el problema concreto que afrontan u optemos por no hacerlo. Busca, pues, formas de hacer ingresos en el fondo de confianza relacional. Cada vez que lo hagas, estarás reforzando la base en la que tu hijo se sienta a salvo, y de ese modo podrá aventurarse a salir por su cuenta desde una plataforma de lanzamiento estable y desarrollar aún más seguridad en sí mismo e independencia.

Estrategia n.º 2 para crear una base en la que sentirse a salvo: enseña las aptitudes de la visión de la mente

Como venimos diciendo a lo largo de todo el libro y en este capítulo, uno de los principales objetivos de un progenitor es proporcionar una experiencia tan profunda con respecto a la seguridad que, llegado un punto, los niños encuentren la seguridad por sí mismos. Como última estrategia, queremos ofrecerte unos cuantos ejemplos de cómo puedes enseñar a tus hijos a estar presentes para sí mismos cuando necesiten sentirse más a salvo. En todos nuestros libros recalcamos la importancia de empoderar a los niños de esta manera, porque cuando les proporcionamos el don de la visión de la mente, por el que entienden mejor tanto su propia mente como las de otras personas, les concedemos la oportunidad de llevar vidas llenas de sentido y significación, como individuos y en sus relaciones con los demás. Al margen de si usan su visión de la mente para ayudarse a sí mismos a sentirse seguros, para entender y ver la esencia de quiénes son realmente o para consolarse a sí mismos y volver a la zona verde cuando surgen emociones intensas, estas aptitudes ofrecen a los niños (así como a los adultos) los medios para desarrollar una seguridad bien asentada a la que puedan acceder en cualquier momento.

Al margen de si usan su visión de la mente para ayudarse a sí mismos a sentirse seguros, para entender y ver la esencia de quiénes son realmente o para consolarse a sí mismos y volver a la zona verde cuando surgen emociones intensas, estas aptitudes ofrecen a los niños (así como a los adultos) los medios para desarrollar una seguridad bien asentada a la que puedan acceder en cualquier momento.

Por ejemplo, mediante las aptitudes de la visión de la mente, un niño puede tomar la iniciativa en los momentos difíciles de la vida e incluso reducir sus efectos dolorosos. Una madre conocida nuestra, Lucía, nos contó cómo enseñó a su hijo, Joey, las aptitudes de la visión de la mente poco antes de empezar la enseñanza secundaria. Acababan de volver de la playa y a Lucía se le ocurrió una manera de ayudar a Joey a entender el concepto de visión de la mente. Horas antes, mientras jugaban en el mar, Lucía había enseñado a su hijo cómo sumergirse por debajo de las olas en lugar de dejar que lo embistieran con toda su fuerza. Joey descubrió con placer y asombro que bajo la superficie el agua estaba muy tranquila, incluso cuando arremetían olas especialmente fuertes.

Cuando llegaron a casa de la playa, Lucía explicó a su hijo que las olas son como los sucesos que se nos presentan en la vida. Algunas son divertidas, otras no. Y ahora que Joey había aprendido a zambullirse bajo las violentas olas del mar y encontrar calma debajo, podía hacer eso mismo en sentido metafórico cuando una situación difícil amenazaba con complicarle la vida. Podía estar atento a la aparición de las olas, verlas venir e identificarlas. Podía decir: «Ahí viene una ola que da miedo y estoy preocupado» o «Esa ola es un poco triste, y así me siento yo». A continuación, podía visualizarse a sí mismo sumergiéndose por debajo de esa ola y dejándola pasar por encima antes de volver a salir a la superficie. Lucía le enseñó esa clase de visualización, junto con otras formas sencillas de encontrar la calma dentro de sí –quedarse quieto y prestar atención a la respiración; tenderse en la cama con una mano en el abdomen y otra en el corazón; sentarse al aire libre y centrar la atención en las nubes que se desplazaban por el cielo a la vez que se calmaba por dentro–, y practicaron juntos esas técnicas.

Trabajó con Joey para ayudarlo a entender que, si en algún momento sentía ansiedad o tensión o miedo o cualquier otra emoción negativa, solo tenía que utilizar esas distintas aptitudes de la visión de la mente para adentrarse en sí mismo y encontrar la calma. No para negar sus sentimientos, sino para impedir que se adueñaran de él. Tendría acceso a esas estrategias siempre que las necesitara, y lo ayudarían a zambullirse bajo las olas que amenazaban con subyugarlo, permitiéndole encontrar la paz y la seguridad dentro de sí. Como Lucía explicó a Joey: «Cuando te hundes bajo el agua, quien está ahí es el verdadero tú. Las olas siempre van a acercarse y romper, a veces de maneras divertidas y a veces de maneras que no lo son. Es como en la playa. Esas olas siempre estarán avanzando hacia la orilla. Pero hay otras opciones: no tienes por qué aceptar que tu yo sereno e interior sea zarandeado por las olas del miedo o la tristeza. Tu núcleo es ese lugar tranquilo dentro de ti, y puedes acudir a él siempre que quieras, estés alegre o triste».

Puedes enseñar a tus hijos aptitudes de la visión de la mente similares, así los empoderarás para que, valiéndose de la mente, reafirmen su capacidad de sentirse

a salvo, aunque tú no estés cerca. Al igual que Joey, pueden estar atentos a la aparición de olas peligrosas o abrumadoras o angustiosas o tristes que se les echan encima, y en lugar de enfrentarse a ellas de cabeza y sobrellevar el golpe, pueden sumergirse y encontrar la calma en su interior.

Sin embargo, como dijo Lucía, las olas seguirán viniendo, tanto si sabemos sumergirnos bajo ellas como si no. Algunas nos embestirán, y con fuerza, aunque lo hagamos todo bien. Por tanto, a medida que los niños se hagan mayores, podemos ampliar la metáfora y dejar claras algunas cuestiones importantes que exigen un poco más de elaboración. Por ejemplo, una lección primordial que podemos enseñar a nuestros hijos es cómo reconocer las olas por lo que son, es decir, situaciones emocionales pasajeras, *no* nuestra identidad básica. Son experiencias que forman *parte* de nuestras vidas. No son la esencia ni la totalidad de quienes somos. El hecho de que un niño sufra *bullying* en el colegio y tenga

miedo no significa que sea víctima en todas las esferas de su vida. El hecho de que a uno le vaya mal en un examen no significa que sea mal alumno. Esos no son más que incidentes emocionales en sus vidas, y no tienen nada que ver con su identidad básica, ese lugar tranquilo en su interior.

Cuando enseñas a tus hijos las aptitudes de la visión de la mente que los empoderan para establecer una separación entre los incidentes de sus vidas y su experiencia interior, también estás enseñándoles una verdad esencial con respecto a las emociones: que los sentimientos son importantes y, sin lugar a dudas, hay que reconocerlos como tales; pero también debemos reconocer que fluctúan y cambian a lo largo de nuestras vidas, y a lo largo de nuestro día. Es necesario que enseñemos a nuestros hijos que, por supuesto, han de prestar atención a lo que sienten. Los sentimientos revelan la vida y le dan sentido. Nunca debemos negar nuestras emociones; es importante que seamos conscientes de lo que ocurre en nuestro interior. Pero también debemos enseñarles a no reaccionar *exageradamente* ante sus sentimientos. Aprender a ofrecer presencia como padres significa crear un espacio dentro de nosotros mismos que nos permita ser receptivos a los sentimientos de nuestro hijo sin dejarnos abrumar por ellos. Mediante la utilización de nuestras propias aptitudes de la visión de la mente, presentaremos a nuestros hijos un modelo de cómo ser conscientes de los sentimientos, considerándolos algo real e importante pero sin dejar que nos desborden. Cuando nuestros hijos nos ven abiertos a lo que sienten, también ellos pueden aprender a ser receptivos a sus propios estados interiores sin sucumbir a estos. Aprenden de nosotros que los sentimientos pueden ser cambiantes, como las olas y la marea. Y como en el mar, nos conviene estar alerta a lo que ocurre para que no nos envuelvan las aguas crecientes, ni nos derriben las olas.

Cuando las emociones son dolorosas, una aptitud importante de la visión de la mente que transmitir a nuestros hijos es saber que incluso el dolor puede ser asimilado por la conciencia y ser algo de lo que aprender. Para los niños, puede tener un gran efecto descubrir que su dolor no dura eternamente. Sí, las olas emocionales vendrán, y seguirán viniendo, pero uno puede aprender a dejarse llevar por ellas o a sumergirse bajo la superficie. Queremos que nuestros hijos aprendan a disfrutar de los buenos momentos y a sobrellevar los dolorosos, siendo siempre conscientes de que esas emociones pronto pasarán y se transformarán en algo distinto.

Hace poco Dan fue entrevistado en la radio por un padre que le contó lo siguiente: un día de mucho ajetreo se puso nervioso con su hija pequeña, y la hermana de esta se acercó a él para decirle que debía «intentar hablarle sobre sus sentimientos, no decirle qué debía sentir». Cuando el padre preguntó a esa sabia hermana mayor dónde había aprendido eso, la niña le contestó que lo había leído en nuestro libro, *El cerebro del niño,* en la sección infantil de la biblioteca; él

acababa de comprarlo ese fin de semana, pero aún no lo había leído. (Ahora ya lo ha hecho.)

Los niños también tienen mucho que enseñarnos. Las familias dispuestas a recordarse que deben ver la mente de cada uno de sus miembros crean el marco de afecto necesario para que todos estén más presentes, tanto en sus propias vidas interiores como en las vidas de cada persona de la familia. La visión de la mente nos permite recordar, y que se nos recuerde, que respetar las experiencias subjetivas de cada miembro de la familia cultiva la clase de integración emocional que es la base del apego seguro.

Todas estas lecciones y las maneras en que cultivamos la seguridad se derivan de unas pocas y sencillas aptitudes de la visión de la mente que puedes enseñar a tus hijos. Ayudándolos a entender la metáfora de la ola y la marea, a aprender a prestar atención a su respiración y a ver los incidentes de sus vidas como algo independiente de su identidad, les proporcionarás las herramientas que configurarán sus cerebros para que se sientan a salvo *por su cuenta.* Naturalmente, seguirán dependiendo de ti, pero sabrán que, cuando necesiten los recursos internos que les permiten sentirse a salvo, estarán siempre a su disposición.

Estar presentes para nosotros

¿Hasta qué punto te sientes a salvo en tu propia vida? En tus relaciones, ¿cuentas con personas que te ayudan con regularidad a sentirte seguro, visto y consolado, ayudándote así a sentirte profundamente a salvo? Y sea como sea, ¿qué tal se te da proporcionarte a ti mismo las cuatro condiciones, tal como hemos explicado que han de enseñarse a nuestros hijos?

Hemos observado que a muchos adultos afectuosos a los que se les da bien ayudar a las personas que los rodean a sentirse seguros, vistos, consolados y a salvo no siempre se les da tan bien hacerse amigos de sí mismos y cuidarse.

Hemos observado que a muchos adultos afectuosos a los que se les da bien ayudar a las personas que los rodean a sentirse seguros, vistos, consolados y a salvo no siempre se les da tan bien hacerse amigos de sí mismos y cuidarse

«¿Qué necesito ahora mismo?» no es una pregunta que suelan hacerse esas personas, optando por cuidar de otros, incluso en su propio detrimento. Afloja la marcha y dedica un tiempo a plantearte tranquilamente las siguientes preguntas, en las que se te pide que reflexiones en general sobre tus experiencias con respecto a la sensación de estar a salvo en la infancia, así como sobre qué tal se te da de adulto proporcionarte el cuidado y la compasión que necesitas, y ofrecer luego lo mismo a tus hijos.

1. ¿Hasta qué punto te sentiste a salvo de niño?
2. De las tres primeras condiciones, ¿cuál es la que tus padres te proporcionaron mejor?
3. ¿En qué podrían haberlo hecho mejor? ¿Desearías haberte sentido más seguro? ¿Haber sido más visto o consolado?
4. ¿Te ayudaron a desarrollar en tu interior la capacidad de sentirte a salvo, sin tener que depender únicamente de los demás? ¿O te dejaron que te las arreglaras tú solo?
5. ¿Qué podrías hacer en esta etapa de tu vida a fin de ser más capaz de estar presente para ti mismo? ¿Cómo podrías sentirte más a salvo recurriendo a las cuatro condiciones?
6. ¿Y tus hijos? ¿Han desarrollado la capacidad de sentirse a salvo que se deriva de sentirse sistemáticamente seguros, vistos y consolados cuando lo necesitan? En tu opinión, ¿hasta qué punto has respondido a sus necesidades con rapidez, sensibilidad y previsibilidad?
7. ¿Estás buscando maneras de ayudarlos a crear aptitudes para desarrollar su propia capacidad interior de sentirse a salvo incluso cuando no estás? ¿Cómo eres en tanto que base en la que sentirse a salvo? ¿Como una plataforma de lanzamiento sólida y que sirve de apoyo?
8. ¿Qué puedes hacer ahora mismo, hoy, para ayudar a tus hijos a sentirse más a salvo de lo que ya se sienten? Podría tener que ver con ayudarlos a sentirse más seguros. O tal vez tienes la sensación de que has estado agobiándolos demasiado con las notas, o el rendimiento, o tus propias expectativas, y no se han sentido vistos y aceptados por lo que son. ¿O acaso están pasando por una situación difícil en la que podrías ayudarlos solo con estar cerca y ofrecer una presencia tranquilizadora? Unos pequeños pasos hacia la capacidad de sentirse a salvo pueden tener una gran repercusión.

Conclusión
De la zona de juegos a la residencia de estudiantes
Una mirada hacia el futuro

*I*magina un momento que parece muy lejano pero que, puedes estar seguro, se te echará encima sin darte cuenta. Tu adorable hijo ha llegado a la adolescencia y acaba de ingresar en la universidad. ¿Te lo imaginas? Pruébalo ahora mismo, solo como experimento mental. ¿Qué aspecto tendrá tu hijo en ese futuro no tan lejano? ¿Será alto? ¿Llevará gafas? ¿De qué color tendrá el pelo? Ahora imagínate que le das un abrazo de despedida y, con lágrimas en los ojos, vuelves a subirte al coche.

Cuando te alejas de la residencia, piensas en la clase de persona en que se ha convertido tu hijo. ¿Le has proporcionado una base en la que se sintiera a salvo? ¿Cómo se sentirá al iniciar esta nueva, apasionante y, sí, temible etapa de la vida? Imagina que lo has ayudado fiablemente a sentirse seguro, visto y consolado a lo largo de su joven vida, y a los dieciocho años ha desarrollado la capacidad de sentirse a salvo necesaria para encontrar ese mismo apoyo en su interior. Todavía te necesita en grado sumo y tiene mucho que aprender en el camino, pero a estas alturas sabe cómo acceder a las cuatro condiciones cuando hace falta, tanto recurriendo a los demás como confiando en sus recursos interiores.

En cuanto a la seguridad, eso significa que los jóvenes adultos deben tomar decisiones sensatas con respecto a la conducción, el alcohol, la actividad sexual y todas las demás preocupaciones importantes propias de los padres. Pero también significa velar por su propia seguridad en lo que se refiere a relaciones y cómo cuidar de sí mismos. Cabe esperar que hayan desarrollado la brújula interna para trazar límites personales y tomar decisiones sensatas, independientemente de lo que otra persona o grupo pueda inducirlo a hacer.

En lo que respecta a ser vistos, habrán desarrollado la capacidad de discernimiento personal. Habrás dedicado años y años a ofrecerles tu presencia, observar, mostrar interés en lo que percibes que ocurre en su mundo interior y responder a ello con respeto. Como consecuencia, ellos mismos habrán aprendido a prestar atención a ese mundo. Serán conscientes de cómo se sienten en una situación determinada, y capaces de reconocer los momentos en que, por ejemplo, empiezan a entrar en la zona roja del caos. En respuesta, serán capaces de regularse emocionalmente y responder desde su cerebro superior, en lugar de

permitir que se imponga el cerebro inferior. Análogamente, serán capaces de estar atentos cuando sientan la tentación de hacer el papel de víctima en lugar de tomar decisiones conscientes para salir de una situación que los incomoda o modificarla. Simplemente observando lo que ocurre dentro de ellos y prestando atención a su vida interior, como tú les habrás enseñado a hacer a lo largo de los años, serán capaces de sentirse vistos y comprendidos, y probablemente elegirán amigos y compañeros sentimentales con los cuales entablar relaciones en las que ese rasgo esté presente mutua y tácitamente.

También sabrán consolarse al enfrentarse a los momentos difíciles que experimentarán por estar lejos de casa. De niños, te vieron responder a sus magulladuras literales y figuradas ofreciéndoles P-E-A-C-E (presencia, engranaje, afecto, calma y empatía) cada vez que lo pasaban mal. Conocieron esa clase de consuelo interactivo y su importancia en una relación, y saben proporcionarse el consuelo interior necesario cuando sienten nostalgia, pena, miedos o incertidumbres y se enfrentan a cualquier otro de los retos que acompañan a este nuevo nivel de independencia.

En pocas palabras, se lanzarán a su nuevo mundo desde la base en la que se sienten a salvo que durante años los has ayudado a desarrollar. Igual que el niño que se alejaba temerosamente de su padre en la zona de juegos del parque, ampliando cada vez más el círculo de seguridad porque sabía que su padre estaba allí vigilando, tu hijo hará lo mismo en este importante momento de su vida. E igual que cuando era niño, confiará en que estés presente cuando te necesite, para proporcionar un refugio seguro al que volver. Aún cometerá muchos errores, y padecerá no poco dolor, pero lo hará sintiéndose a salvo. Tú lo has ayudado a construir su modelo interno operativo para sentirse a salvo, que le durará toda la vida. Asistirá a sus primeras clases, hará nuevos amigos y explorará el campus con la certidumbre de saber que, cuando acuda a ti y necesite que estés presente, eso es lo que harás, tal como lo has estado haciendo durante toda su vida. Y sabrá que puede encontrar a otros en su vida que se conviertan también en figuras de apego seguro y saludable, como amigos, mentores o compañeros sentimentales. Eso es interdependencia sana.

Los padres que centran su atención en la experiencia interior de sus hijos y perciben, dan sentido y responden respetuosamente a esa vida mental les ofrecen el regalo inconmensurable del apego seguro. Cuando estamos en sintonía de este modo, cuando prestamos estrecha atención a los niños y a su paisaje interno, se sienten vistos, es posible consolarlos, y por tanto se sienten emocionalmente seguros, desarrollando tanto un sentido de la confianza como un modelo mental para sentirse a salvo.

Esta visión de tu hijo de dieciocho años con apego seguro empieza ahora, hoy, por pequeño que sea. Los padres que centran su atención en la experiencia interior de sus hijos y perciben, dan sentido y responden respetuosamente a esa vida mental les ofrecen el regalo inconmensurable del apego seguro. Cuando estamos en sintonía de este modo, cuando prestamos estrecha atención a los niños y a su paisaje interno, se sienten vistos, es posible consolarlos, y por tanto se sienten emocionalmente seguros, desarrollando tanto un sentido de la confianza como un modelo mental para sentirse a salvo. La ciencia confirma que no hace falta que seas perfecto para que tu hijo desarrolle esta capacidad de sentirse a salvo. No vas a proporcionar una atención impecable en cada una de tus interacciones con él. Pero si estás presente repetidamente –realizando reparaciones de manera fiable cuando se produzcan las inevitables rupturas– y proporcionas las cuatro condiciones, estarás creando la clase de futuro que permite a tu hijo prosperar, incluso ante las crudas realidades del mundo, como joven adulto y a lo largo de toda su vida.

Lo que esperamos haber dejado claro aquí es que puedes crear esa clase de futuro para tus hijos, al margen de lo que ocurriera en tu propio pasado. La historia no es el destino. Las investigaciones muestran con solidez que, al margen de lo que nos haya pasado, si dedicamos tiempo a dar sentido a cómo el pasado ha configurado nuestro desarrollo, podemos liberarnos para convertirnos en la clase de persona y de progenitor que deseamos ser. Esta ciencia del apego es sumamente esperanzadora y confirma una y otra vez que podemos ofrecer apego seguro a nuestros hijos independientemente del trato que recibiéramos nosotros mismos de nuestros padres.

Más aún, podemos adquirir apego seguro en nuestras propias vidas, simplemente llevando a cabo la ardua tarea de reflexionar sobre el pasado y dar sentido a nuestras experiencias anteriores. Cuando podemos elaborar una narración coherente sobre el lugar de donde provenimos y cómo nos afecta en el presente, podemos dar pasos claros y vigorosos en el camino hacia la clase de padres que queremos ser. Con los conocimientos que ahora tenemos sobre cómo determinar la formación de conexiones fuertes en sus cerebros y sus cuerpos, esta es una época extraordinaria para criar hijos. Confiamos en que las ideas que te hemos presentado aquí te hayan convencido de que estar presente es el mejor regalo que puedes hacer a tu hijo, porque lo ayudarás a desarrollar los recursos interiores y las aptitudes interpersonales que darán lugar a una resiliencia duradera y lo empoderarán para llevar una vida plena, conectada y significativa. En muchos sentidos, cuando aprendemos a estar presentes para nuestros hijos, les enseñamos las aptitudes de estar plenamente presentes para la propia vida. ¿Qué mejor regalo podríamos ofrecer?

Esta ciencia del apego es sumamente esperanzadora y confirma una y otra vez que podemos ofrecer apego seguro a nuestros hijos independientemente del trato que recibiéramos nosotros mismos de nuestros padres.

HOJA PARA LA NEVERA EL PODER DE LA PRESENCIA Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson

Los niños que desarrollan lazos de apego seguro con sus cuidadores tienen una vida más feliz y satisfactoria. Estos vínculos se forman cuando los padres responden a las necesidades de sus hijos proporcionándoles las cuatro condiciones:

- **SEGURO: los padres tienen dos misiones principales cuando se trata de *velar* por la seguridad de sus hijos y lograr que se *sientan* seguros: protegerlos de cualquier daño y evitar convertirse en fuente de miedo y amenaza**.

- Estrategias para promover la seguridad:

- En primer lugar, *no hagas daño:* comprométete a no ser la fuente de miedo en tu casa.
- *¡Repara, repara, repara!* Cuando se produce una ruptura en la relación con tu hijo, reconecta lo antes posible y pide disculpas si es necesario.
- *Ayuda a tu hijo a sentirse a gusto en un puerto seguro:* crea en tu casa un entorno general de seguridad y bienestar.

- **VISTO: ver verdaderamente a nuestros hijos consiste sobre todo en tres cosas: 1) estar en sintonía con su estado mental interno a un nivel profundo y significativo, 2) llegar a comprender su vida interior y 3) responder a lo que vemos de una manera oportuna y eficaz. Este proceso en tres etapas ayuda a los niños a «sentirse sentidos».**

- Estrategias para ayudar a tu hijo a sentirse visto:

- *Déjate guiar por tu curiosidad para ahondar:* solo tienes que observar a tu hijo. Dedica el tiempo necesario para ver lo que le pasa y para entenderlo realmente, descartando ideas preconcebidas y evitando juicios precipitados.
- *Destina espacio y tiempo a mirar y aprender:* propicia oportunidades que permitan a tu hijo mostrarte quién es. Crea espacio para conversaciones que os lleven más plenamente a su mundo para conocerlo mejor y ver detalles que de lo contrario podrías pasar por alto.

- **CONSOLADO: Cuando un niño se encuentra en un estado de angustia interna, esa experiencia negativa puede cambiarse mediante una interacción con un cuidador que esté en sintonía con él y se preocupe por él. Puede que el niño sufra de todos modos, pero al menos no estará solo en su dolor. Sobre la base de este consuelo interactivo dirigido por el progenitor, aprenderá a proporcionarse a sí mismo consuelo interno.**

- Estrategias para promover el consuelo interior:

- *Crear un juego de herramientas interno tranquilizador:* antes de que surjan situaciones emocionales, trabaja con tu hijo para desarrollar herramientas y estrategias sencillas que lo ayuden a tranquilizarse.
- *Ofrece P-E-A-C-E.* Cuando tu hijo esté disgustado, ofrécele presencia, engranaje, afecto, calma y empatía.

- **A SALVO: la cuarta condición es el resultado de las tres primeras. Proporcionamos a nuestros hijos una base en la que se sienten a salvo, les mostramos que velamos por su seguridad, que alguien los ve y se preocupa por ellos íntimamente, y que los consolaremos en sus momentos de angustia. Entonces aprenden a velar ELLOS MISMOS por su seguridad, verse a SÍ MISMOS como personas valiosas, consolarse a sí mismos cuando las cosas van mal.**

- Estrategias para promover una base en la que sentirse a salvo:

- *Invertir en un fondo de confianza relacional:* cada vez que tu hijo te necesita y tú estás presente, aumenta la confianza en la relación. Haces un ingreso en el fondo de confianza relacional.
- *Enseña las aptitudes de la visión de la mente:* enseña a tu hijo a estar presente para sí mismo cuando necesita sentirse más a salvo. Hazle el regalo de la visión de la mente, que lo ayuda a entender mejor tanto su propia mente como las de otras personas. Con las aptitudes de la visión de la mente, puede llevar una vida llena de seguridad, sentido y significación, como individuo y en su relación con los demás.

Agradecimientos

Escribir juntos es una fuente de satisfacción para nosotros, y Tina y Dan deseamos expresarnos mutuamente nuestra gratitud y manifestársela también a los miembros de nuestro equipo, Scott Bryson y Caroline Welch. Juntos, los cuatro nos divertimos combinando nuestras pasiones profesionales y nuestras reflexiones comunes sobre nuestras experiencias como padres que criamos colectivamente a nuestros cinco hijos, cuyas edades oscilan ahora entre el inicio de la adolescencia y la primera etapa de la vida adulta.

También deseamos expresar nuestro agradecimiento a Marnie Cochran y el equipo de Ballantine/Penguin Random House, así como al maravilloso grupo de correctores y profesionales del marketing que, con su trabajo, contribuyen a que las ideas de este libro lleguen al mundo de la manera más clara y concisa posible. ¡Gracias por todas las sesiones de colaboración dedicadas a que este libro salga a la luz!

Ha sido un placer colaborar con Doug Abrams y su equipo de Idea Architects, que trabajaron con nosotros desde el principio buscando el espacio literario apropiado para este enfoque integrador de la paternidad. Gracias, Doug, por la diversión y las risas en el proceso. Ha sido todo un placer.

Aplaudimos a nuestros respectivos equipos de The Mindsight Institute, The Center for Connection y The Play Strong Institute por las muy diversas formas en que han trabajado con nosotros para incidir en las mentes, los cerebros y las relaciones. Vaya nuestro gran agradecimiento a nuestros equipos por ayudarnos a compartir la ciencia de la conexión y la sanación en el mundo.

Los dos trabajamos en estrecha colaboración con padres, niños, educadores y profesionales de la salud mental en muy distintos campos en el esfuerzo de que se dé un uso práctico a la neurobiología interpersonal en los hogares, las aulas y las consultas clínicas. En esas conversaciones educativas, a la vez que nosotros enseñamos a muchos, tenemos el honor de aprender, asimilando las preguntas y la sabiduría de terapeutas, pacientes, profesores, padres y niños, que nos ayudan sin cesar a abrir nuestra mente para concebir nuevas formas de sintetizar la ciencia para encontrar maneras prácticas de ayudar a las personas a fortalecerse y aportar bienestar a sus vidas individuales y relacionales. Expresamos nuestra profunda gratitud a nuestros padres y familias amplias, que nos han cuidado y animado en el proceso.

Por último, deseamos dar las gracias a nuestros respectivos hijos: Ben, Luke y JP; y Alex y Maddi, por ser nuestros principales maestros en el empeño de aprender cómo aprovechar el poder de la presencia en nuestras vidas en común. ¡Os queremos y estamos muy agradecidos por el don de nuestra relación!

1 A partir de ahora se utilizarán indistintamente los términos «padres» y «paternidad» en alusión a los padres y las madres y a la maternidad. Entendemos que los términos abarcan ambos géneros. En inglés *parents* no tiene marca de género. *[Nota de la traductora.]*

ALBA guía para padres Título original: *The Power of Showing Up. How Parental Presence Shapes Who Our Kids Become and How Their Brains Get Wired* © Mind Your Brain Inc. y TynaPayne Bryson, Inc, 2020
Publicado por acuerdo con Ballantine Books, sello de Random House,
Penguin Random House LLC

Ilustraciones de Tuesday Mourning Edición en formato digital: marzo de 2020

© de la traducción: Isabel Ferrer Marrades
© de esta edición: Alba Editorial, S.L.U.
Baixada de Sant Miquel, 1 bajos
08002 Barcelona Diseño de la cubierta: Alba Editorial, S.L.U.

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9065-669-3

Conversión a formato digital: Àngel Solé www.albaeditorial.es

ALBA

Alba es un sello editorial que desde 1993 lleva recuperando grandes clásicos de la literatura universal (Alba Clásica y Alba Clásica Maior) en nuevas traducciones y cuidadas ediciones. Presta asimismo atención al ensayo histórico y literario en su colección Trayectos, donde también se publican diarios y libros de memorias.

En el campo del teatro y el cine, merecen una especial mención la colección Artes Escénicas, dedicada a la formación de actores y profesionales en general del teatro, y la colección Fuera de Campo, con textos de formación en todos los ámbitos cinematográficos. También destacan sus Guías del escritor destinadas a aficionados y profesionales de la escritura. Por todo ello le fue concedido en 2010 el Premio Nacional a la Mejor Labor Editorial. En 2012 incorporó a su catálogo dos nuevas colecciones de literatura, Contemporánea (dedicada a la ficción de hoy) y Rara Avis (clásicos raros y no canónicos del siglo XX), e inició una línea de infantil/ilustrado con la publicación de una serie de libros disco, a los que pronto seguirían nuevas colecciones como Pequeña & Grande, Pequeños grandes gestos y Cuentos Vintage. En el año 2018 ha lanzado una nueva colección de poesía.

Consulta www.albaeditorial.es

Alba Editorial, s.l.u.
Baixada de Sant Miquel, 1 bajos
08002. Barcelona T. 93 415 29 29
F. 93 415 74 93

info@albaeditorial.es